DOCUMENT RESUME

ED 371 068 UD 029 905

AUTHOR	Beland, Kathy
TITLE	Segundo Paso. Grados 1ro - 3ro (Second Step. Grades 1-3).
INSTITUTION	Committee for Children, Seattle, WA.
PUB DATE	92
NOTE	138p.; Spanish translation by CTS, Vancouver, Washington. For the English version, see ED 365 740.
AVAILABLE FROM	Committee for Children, 172 20th Avenue, Seattle, WA 98122 ($50).
PUB TYPE	Guides - Classroom Use - Teaching Guides (For Teacher) (052)
LANGUAGE	Spanish
EDRS PRICE	MF01 Plus Postage. PC Not Available from EDRS.
DESCRIPTORS	Aggression; Behavior; *Bilingual Education; *Curriculum; Elementary School Students; Emotional Development; Empathy; Grade 1; Grade 2; Grade 3; *Interpersonal Competence; *Prevention; Primary Education; Self Control; Spanish; Spanish Speaking; *Violence; Young Children
IDENTIFIERS	*Impulsiveness

ABSTRACT

This document is the Spanish language supplement to "Second Step, Grades 1-3," a violence-prevention curriculum designed to reduce impulsive and aggressive behavior in young children and to increase their social competence. The supplement cannot be used by itself, as only a portion of the entire curriculum has been translated into Spanish. These portions include stories and discussion, role plays and activities, take-home letters, homework, and posters. The supplement is designed to work with different philosophical orientations to bilingual education. The translated lessons for grades 1 through 3 include: (1) 17 lessons on empathy, recognizing and controlling feelings and accepting differences; (2) 19 lessons on the controlling of impulses and building skills in areas such as resisting temptation and solving conflicts; and (3) 15 lessons on managing anger. (SLD)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

ED 371 068

Segundo Paso™
Grados 1RO-3RO

Spanish Supplement to

Second Step™
A Violence-Prevention Curriculum

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

☒ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL IN OTHER THAN PAPER COPY HAS BEEN GRANTED BY

J. COLE DUFFELL
Committee for Children

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)"

UD029905

Committee for Children
172 20th Avenue
Seattle, Washington 98122
(206) 322-5050
(800) 634-4449

BEST COPY AVAILABLE

Acknowledgments

Original material by Kathy Beland, M.Ed.

Spanish Translation by CTS, Vancouver, Washington.

Project supervised by T. A. Miller, M.Ed.

Clip Graphic by Patty Schiendelman

Special thanks to the following Supplement advisors: Karen Bachelder, M.S.W.; Joan Duffel; Barbara Guzzo; Audrey Ko; and Anita Morales.

Appreciation is extended to David Espinoza for his feedback on the translated materials, and to Stuart Greenman for his computer assistance in the completion of this project.

All Material in this book is copyrighted by the Committee for Children.
© 1992

A limited copyright is granted for pages entitled:

- **Carta Para Llevar a Casa**
- **Como Resolver Problemas**
- **Que Hacer Cuando Esta Enojado**
- **Tarea:** Informe del Padre/ la Madre
- **Tarea:** Informe de la/el Alumna/o

The above pages may be reproduced in their entirety only for parent education and classroom use as part of the *Segundo Paso,* Grados 1-3 program only.

No other pages may be reproduced without written permission from Committee for Children.

Committee for Children
172 20th Avenue
Seattle, Washington 98122
(206) 322-5050
(800) 634-4449

TABLE OF CONTENTS

How to Use This Curriculum

Introduction 1
Conversion Table 4
Lesson Card Attachment Instructions 9

Take-Home Letters

Cartas Para Llevar a Casa 11
Tareas 15

Appendix

Guia a los Sentimientos 17
Como Resolver Problemas 19
Que Hacer Cuando Esta Enojado 20
Children's Books 21

Lessons*

Lesson Card Attachment Instructions** 23

Unidad I: Empatía: Curso de Adiestramiento

Lección 1: Introducción al Adiestramiento de Empatía *1*
Lección 2: Cómo Identificar los Sentimientos *2*
Lección 3: En Busca de Otras Claves *5*
Lección 4: Semejanzas y Diferencias *8*
Lección 5: Los Sentimientos Cambian *9*
Lección 6: Cómo Predecir los Sentimientos *10*
Lección 7: Cómo Comunicar Nuestros Sentimientos *11*
Lección 8: Repaso de las Habilidades *12*
Lección 9: Preferencias *13*
Lección 10: Causa y Efecto *14*

* Lesson page numbers correspond to page numbers in the English version.
**The clips for attaching *Segundo Paso* cards to Second Step cards can be found on the inside of the back of this notebook. They are clipped to the inside pocket.

Lección 11: Intenciones 15
Lección 12: Justicia 16
Lección 13: Repaso de las Habilidades 17
Lección 14: Sentimientos Opuestos 18
Lección 15: Cómo Escuchar Activamente 19
Lección 16: Expresando Interés 20
Lección 17: Aceptando las Diferencias 21

Unidad II: Control de los Impulsos

Lección 1: Introducción a la Resolución de Problemas Interpersonales 22
Lección 2: Identificación del Problema 23
Lección 3: Escogiendo una Solución 25
Lección 4: Paso a Paso 26
Lección 5: ¿Funciona? 27
Lección 6: Cómo Ignorar las Distracciones 28
Lección 7: Interrumpir con Buena Educación 29
Lección 8: Qué Hacer Cuando Quieres Algo que No es Tuyo 30
Lección 9: Repaso de las Habilidades 31
Lección 10: Cómo Pedir Ayuda de Manera Positiva 32
Lección 11: Cómo Unirse al Grupo en el Momento Preciso . 33
Lección 12: Jugar un Juego 34
Lección 13: Cómo Pedir Permiso 35
Lección 14: Cómo Pedir Disculpas 36
Lección 15: Repaso de las Habilidades 37
Lección 16: Cómo Hacer Conversación 38
Lección 17: Cómo Enfrentarse la Presión de los Pares 39
Lección 18: Cómo Resistir la Tentación de Robar 40
Lección 19: Cómo Resistir el Impulso de Mentir 41

Unit III: Manejo del Enojo

Lección 1: Introducción al Manejo del Enojo *42*
Lección 2: Cosas que Nos Provocan Enojo *43*
Lección 3: Cómo Calmarse *44*
Lección 4: Hablarse a Sí Mismo *45*
Lección 5: Reflexión *46*
Lección 6: Cómo Evitar las Peleas *47*
Lección 7: Cómo Enfrentarse los Apodos y las Bromas Pesadas *48*
Lección 8: Repaso de las Habilidades *49*
Lección 9: Cómo Enfrentar las Críticas *50*
Lección 10: Qué Hacer Cuando Nos Excluyen *51*
Lección 11: Aceptación de las Consecuencias *52*
Lección 12: Repaso de las Habilidades *53*
Lección 13: Cómo Reaccionar frente a la Decepción *54*
Lección 14: Cómo Enfrentar las Acusaciones *55*
Lección 15: Cómo Presentar una Queja *56*

Lección 4: Hablarse a Sí Mismo (Primera Edición) *38*

BEST COPY AVAILABLE

Introduction

What is *Segundo Paso*?

Segundo Paso, Grados 1-3, is the Spanish Supplement to *Second Step*, Grades 1-3. *Second Step* is a violence-prevention curriculum designed to reduce impulsive and aggressive behavior in young children and increase their level of social competence. The Spanish Supplement was developed to be used with this curriculum. *Segundo Paso* was designed specifically for ease of use and compatibility with the existing format of *Second Step*. The Supplement cannot be used by itself, as only a portion of the curriculum has been translated into Spanish.

Segundo Paso contains the translated portions of text from *Second Step* that a teacher would need to communicate to the class:

- Story and Discussion
- Role Plays & Activities
- Take Home Letters
- Homework
- Posters

How to use *Segundo Paso*

The main body of the translated lesson has been printed on heavy, coated paper, and should be clipped to the matching English lesson card. Please see the lesson card attachment instructions on page 9 or 23.

Segundo Paso is a translation of the Second Edition (1992) of *Second Step*. The unit and lesson numbers and titles of *Segundo Paso*, Grados 1-3 correspond to those of the Second Edition of *Second Step* for the same grade levels. The Conversion Table (see page 6) will show those with the First Edition (1988) how to use *Segundo Paso* easily with their curriculum.

Prior to teaching each lesson, teachers should read both the translation and the English version, and be familiar with the other material (i.e., Objectives, Notes to the Teacher, Transfer of Training etc.). Teachers with the First Edition of *Second Step* should also read both to acquaint themselves with the differences between the two editions, and use the Conversion Table as a guide to make a few adjustments when necessary.

Translation

The Spanish Supplement has been professionally translated and then reviewed by a native Spanish/English bilingual teacher familiar with *Second Step*.

The process of translating from one language to another can be difficult. A literal translation may not convey the important messages that underlie the words, and there may not be words for some of the important messages in the other language. In every language, there are certain words or phrases that convey different meanings to those who speak the language, depending on their geographic region or cultural group. While every possible attempt has been made to provide the highest quality translation, teachers may differ regarding the translation of some words or phrases.

One example of this can be found in Unit II, Lesson 2. The phrase *thinking out loud* has been translated as *pensar en voz alta*. Other interpretations for *pensar en voz alta* might be *thinking in a tall or high voice*. Another example (Unit II, Lesson 17) might be the word *kite*. There are several different terms in Spanish for this word depending on geographic region: *papalote, cometa, barrilete, or milano*. When such variations of translation exist within a classroom, they might be used as opportunities to learn about language. Caution should be exercised in changing the translation for a particular classroom. Certain terms and certain language concepts are used throughout all grades of the curricula, and it could be confusing for the students if a variety of phrases are used in different classrooms. Discussing different interpretations of language without changing the terms will help insure consistency.

A teacher's knowledge of her or his particular classroom is always crucial when presenting any type of curriculum. Teachers can greatly enhance student learning by relating the skills and concepts to the students' lives. This is particularly true of *Second Step* and this Supplement. The role plays and activities provide the children with important practice of certain skills or behaviors. Some of these role plays may have more relevance than others. If teachers make minor changes to role plays using experiences from the children's world, then the children will have a greater opportunity to learn the behavior or skill. Caution needs to be exercised here also. These role plays have been designed to meet the objectives of the lesson, so teachers should refer back to these before making any changes.

Use of Tú and Ustedes

The Spanish subject pronouns tú and ustedes are both used throughout the lessons. There are times when the whole class is being spoken to and other times when individual students need to be addressed. *Second Step* is designed to elicit individual responses from students to encourage independent thinking. Therefore, in *Segundo Paso,* the tú form is used when addressing the individual student in an attempt to maximize ownership of concepts and of answers to questions.

Bilingual Education

There are a variety of bilingual education programs with different philosophical orientations in existence in the United States of America. *Segundo Paso* was developed so that it could work within a variety of models, whether the emphasis is on teaching English, retaining the native language, or teaching all students English and Spanish. Committee for Children does not presume to know which bilingual philosophy will have the greatest benefit for Spanish-speaking students. The Committee's goal is to provide quality educational materials for preventing youth violence to children of diverse populations.

Conversion Table Information

SECOND STEP/SEGUNDO PASO

GRADES 1-3/GRADOS 1-3

First Edition (1988) to Second Edition (1992)

Segundo Paso is a translation of the Second Edition (1992) of *Second Step*. The following information will assist teachers who are using the First Edition (1988) of *Second Step* and who want to use *Segundo Paso* in their classrooms. Revision packets are available for updating the First Edition of the English to incorporate some of the changes in the Second Edition. (Please contact Committee for Children for more Revision packet information.)

Segundo Paso can be easily used by First Edition teachers even without a Revision packet. The teachers only need acquaint themselves with the differences between the editions by reading through the English version and the Spanish translation of each lesson, and making a few adjustments using the Conversion Table as a guide. While the differences between the first and second editions are minimal, for a bilingual classroom they could be confusing to the students (and the teacher) if the teacher tried to use *Segundo Paso* as an exact match for the first edition.

The types of changes that have been made to the lessons in the Second Edition of *Second Step* are as follows:

- Short paragraphs have been added periodically to help highlight certain concepts that are addressed in the questions.
- New questions have been added to some lessons.
- Questions have been deleted from others.
- A concluding paragraph has been added periodically to summarize the lesson.
- Additional activities or role plays have been included occasionally.
- Words, names or word order have been changed in some of the lessons (i.e., use of *might* instead of *would*).

The order of the lessons within each unit has also been slightly modified in the second edition.

How to Use the Conversion Table

1. Verify that this table applies by going to the Acknowledgments page or copyright page of the Second Step Teacher's Guide to find the copyright year. If the copyright year is 1988, then use this table.
2. The Conversion Table is based upon comparisons between *Second Step's* 1st and 2nd Editions in English. These comparisons will be helpful when preparing to teach *Segundo Paso* (translation of the 2nd Edition) with the 1st Edition of Second Step.
3. Note changes in lesson order.
4. **First Edition** is in **Bold.**
5 Review *Change* Directions; these are to be made to *Segundo Paso.*
6. Be aware of the new photos in the Second Edition.
7. Review New Notes for new titles and new photo information.
8. Definitions for comparing the **First** and Second editions are as follows:
   - Very Similar means that within that lesson there have been fewer than 10 of the changes between the **First** & Second editions discussed above.
   - Similar means that within that lesson there have been between 10 and 20 changes.
   - Less Similar means more than 20 changes.
   - New means that this lesson is not in the **First Edition** (there are two new lessons).

(Please Note: Both the **First** & Second Editions of Lesson 4 in Unit III have been translated into Spanish. This is the only lesson that changed so significantly that it would have been difficult for teachers to convert from the **First** to the Second Edition.)

CONVERSION TABLE*

SECOND STEP/SEGUNDO PASO

GRADES 1-3/GRADOS 1-3

First Edition (1988) to Second Edition (1992)/*Segundo Paso* (SP)

Unit I: Empathy Training

1st Ed.†	2nd Ed./SP	Lesson Content	Photo	New Notes and *Change* Directions
1	1	Very Similar	Same	
2	2	Less Similar	**A**: A **B**: C **C**: B	Photo **B** (sad) matches photo C, Photo **C** (mad) matches photo B and *change* Juana to a boy's name
	3	New	New	(1st Edition users do not need to teach this lesson)
3	8	Very Similar	Same	New title: Skill Review (included in Revision Packet)
4	4	Similar	New	New photo is of same situation and same gender
5	5	Very Similar	Same	
6	9	Very Similar	Same	
7	6	Similar	Same	
8	10	Very Similar	New	New photo is of same situation, different gender, *change* Regina to **Gary**
9	11	Very Similar	Same	
10	12	Very Similar	Same	
11	14	Very Similar	Same	
12	7	Very Similar	New	New photo is of same situation and same gender
13	15	Very Similar	Same	
	13	New	New	(Included in Revision Packet)
14	16	Very Similar	Same	
15	17	Very Similar	Same	

*See instructions on how to use this table on pages 4 & 5.

†Use the Scope and Sequence from the ***Second Step* Teachers's Guide** or refer to the Revision Packet Conversion Table.

Unit II: Impulse Control

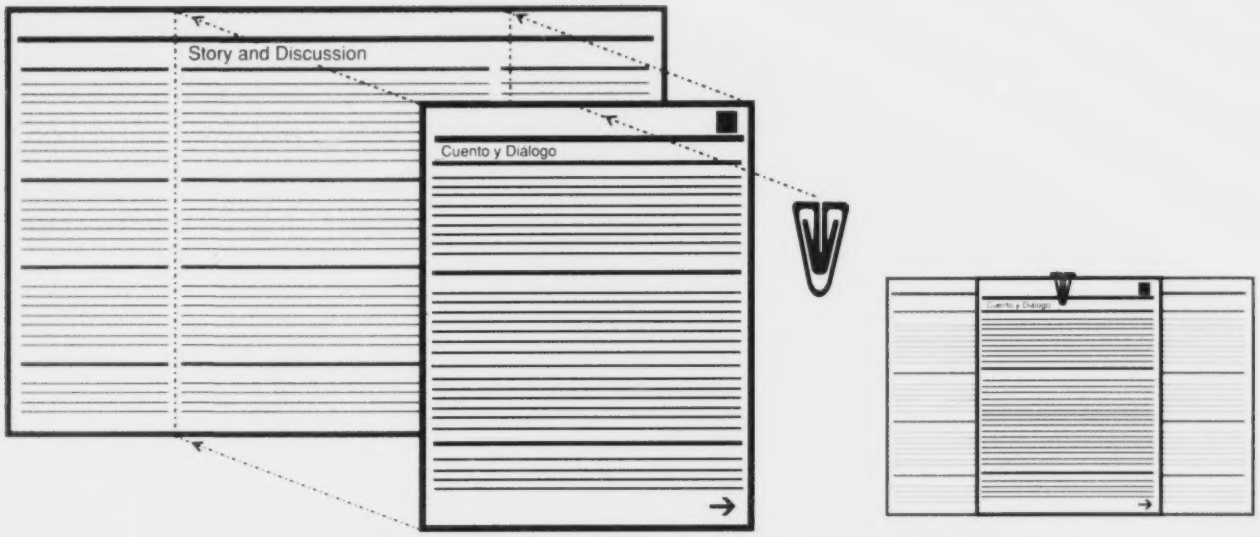
1st Ed.*	2nd Ed./SP	Lesson Content	Photo	New Notes and *Change* Directions
1	1	Very Similar	Same	New title: Introduction to Interpersonal Problem Solving
2	2	Similar	Same	New title: Identifying the Problem
3	3	Similar	Same	New title: Choosing a Solution
4	4	Very Similar	Same	
5	5	Very Similar	Same	New title: Is It Working?
6	9	Similar	Same	
7	15	Similar	Same	
8	6	Very Similar	Same	
9	7	Similar	New	New photo is of same situation, different gender, *change* Ramon to Maria
10	8	Very Similar	Same	
11	10	Very Similar	Same	
12	11	Similar	Same	
13	12	Similar	New	New photo is of same situation, different gender, *change* Micaela to Miguel
14	13	Very Similar	Same	
15	16	Very Similar	Same	
16	14	Very Similar	Same	
17	17	Similar	New	New photo is of same situation and same gender
18	18	Similar	Same	
19	19	Similar	Same	

*Use the Scope and Sequence from the ***Second Step*** **Teachers's Guide** or refer to the Revision Packet Conversion Table.

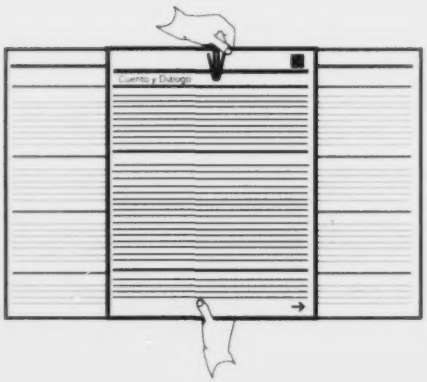
Unit III: Anger Management

1st Ed.*	2nd Ed./SP	Lesson Content	Photo	New Notes and *Change* Directions
1	1	Very Similar	Same	
2	2	Very Similar	New	New photo is of same situation and same gender
3	3	Very Similar	New	New photo is the same situation as in lesson 2; New title: Calming Down
	4	New	New	Both Editions of this lesson have been translated
4	†	Same	Same	
5	5	Very Similar	Same	
6	8	Similar	New	New photo is of same situation and same gender
7	12	Similar	Same	
8	6	Very Similar	Same	
9	7	Very Similar	Same	
10	9	Very Similar	Same	
11	10	Very Similar	Same	
12	11	Very Similar	Same	
13	13	Very Similar	Same	
14	14	Very Similar	Same	
15	15	Very Similar	Same	

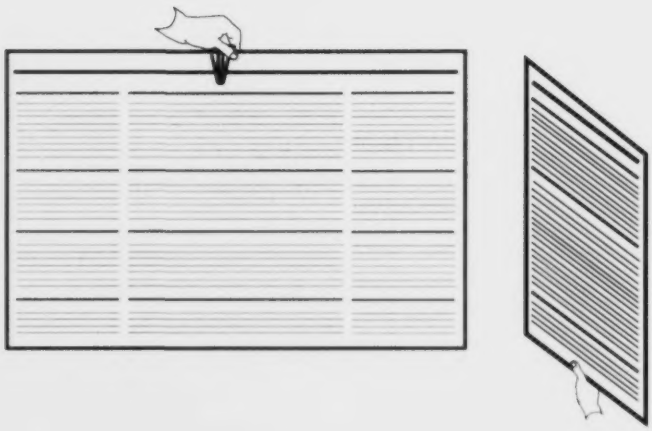
*Use the Scope and Sequence from the ***Second Step*** **Teachers's Guide** or refer to the Revision Packet Conversion Table.
†This lesson is a translation of the **1st Edition** of *Second Step* and can be found at the end of Unit III. The page number corresponds to the page number of the **1st Edition**.

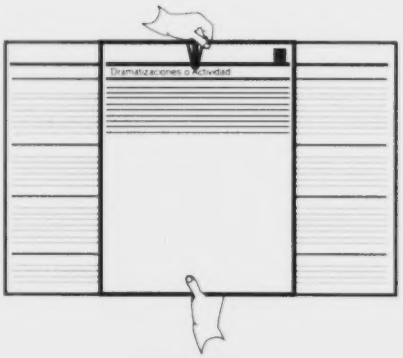


1. Clip supplement card to center back of photograph directly over the *Second Step* lesson.



2. Turn supplement card over and place under clip to read remainder of lesson.





BEST COPY AVAILABLE

Carta para llevar a casa

Introducción a *Segundo Paso*

Fecha _____

Del salón de clases de _____ en _____

Estimados Padres o Tutores:

Estamos comenzando un nuevo programa en la clase de su niño/a que se llama ***Segundo Paso***. El objetivo de este programa es desarrollar las habilidades sociales de su niño/a y su capacidad para resolver problemas.

Los niños que aprenden y usan las habilidades que se presentan en este programa tienen mejores probabilidades de llevarse bien con otra gente y desempeñarse mejor en la escuela. Las lecciones de *Segundo Paso* están divididas en tres áreas:

1. **Empatía: Curso de Adiestramiento**
   Los niños aprenden a:
   - identificar sus sentimientos (felicidad, enojo, tristeza, miedo...).
   - predecir cómo se van a sentir otras personas (leyendo las expresiones en el rostro, el lenguaje corporal, etc.).
   - mostrar interés en otros.

2. **Control de los Impulsos**
   Los niños aprenden a:
   - resolver problemas.
   - practicar sus habilidades sociales (integrarse a grupos, pedir disculpas, interrumpir en forma educada...).

3. **Manejo del Enojo**
   Los niños aprenden a:
   - calmarse
   - reorientar sus sentimientos en formas más positivas.

Usted va a recibir varias cartas como ésta, que le van a mantener al tanto de lo que su niño/a está aprendiendo. Por favor tóme unos momentos para llevar a cabo las actividades sugeridas, puesto que el hablar sobre el programa le va a ser de gran ayuda a su niño/a para poner en práctica sus nuevas habilidades en el hogar.

¡También me gustaría tener noticias suyas! Durante los próximos manténgame informado acerca de lo que piensa del programa *Segundo Paso.*

Sinceramente,

Carta para llevar a casa

Introducción a *Segundo Paso* Unidad I

Fecha _____

Del salón de clases de _____ en _____

Estimados Padres o Tutores:

En la unidad de **"Empatía: Curso de Adiestramiento"** del programa ***Segundo Paso*** su niño/a va a aprender a:

- identificar los sentimientos de los demás.
- predecir cómo se puede sentir otra gente.
- mostrar interés en otros.

Estas habilidades son necesarias para resolver problemas en forma efectiva. Cuando los niños no tienen estas habilidades, les puede ser difícil hacer amistades y su trabajo escolar puede sufrir. Es posible que estos niños no puedan desarrollar una imágen positiva de sí mismos, lo cual afecta aún más su progreso.

Estas habilidades se pueden practicar en casa, así como en la escuela. Fomente la empatía ayudando a su niño/a a:

- identificar sus sentimientos y los de los demás, buscando claves en el rostro, la voz, el cuerpo y la situación. ("Tienes los dientes y los puños apretados. ¿Estás enojado? ¿Por qué?")
- reconocer que las personas pueden reaccionar en formas distintas ante situaciones diferentes. ("A tí te gusta este programa de televisión pero a tu hermanito/a le da miedo. ¿Qué podemos hacer al respecto?")
- reconocer las causas y sus efectos. ("¿Por qué está llorando tu amigo/a?")
- predecir los sentimientos. ("¿Cómo crees que se siente tu amigo/a cuando te hace una pregunta y tú no le contestas?")
- reconocer la diferencia entre las acciones accidentales y aquellas que se hacen a propósito. ("¿Tú crees que fue su intención tumbarte la bicicleta?")
- comunicar sentimientos. ("Yo me siento felíz cuando tú haces tus trabajos en la casa.")
- escuchar a los demás. ("Yo me doy cuenta que me estás escuchando porque me estás mirando.")
- aceptar las diferencias en los demás. ("No tiene nada de malo que tu amigo/a sea diferente a tí. Ustedes dos tienen muchas cosas en común, también. ¿Qué cosas?")

Al hablar acerca de sus sentimientos y escuchar a su niño/a, lo/a va a ayudar a sentirse valorado/a y a ser más comprensivo/a con los demás. Espero que tenga tiempo para trabajar con estas habilidades en su hogar. Muchas gracias por su tiempo y el interés demostrado.

Sinceramente,

Carta para llevar a casa

Introducción a *Segundo Paso* Unidad II

Fecha _____

Del salón de clases de _____ en _____

Estimados Padres o Tutores:

En la unidad de **"Control de los Impulsos"** del programa ***Segundo Paso*** su niño/a va a aprender a resolver problemas usando cinco pasos en los que *pregunta y contesta*:

1. ¿Cuál es el problema?
2. ¿Cuáles son algunas soluciones?
3. Para cada solución pregúntate:
   ¿Es segura?
   ¿Cómo se sentirán los demáss?
   ¿Es justa?
   ¿Funcionará?
4. Escoge una solución y úsala.
5. ¿Funciona? Si no funciona, ¿Qué puedo hacer ahora?

Usted puede **practicar** estos pasos con su niño/a haciendo lo siguiente:

- En lugar de resolverle los problemas a su niño/a, pregúntele, "¿Qué podrías hacer?" seguido de "Esa es una idea; ¿qué otra cosa podrías hacer? "
- Cuando su niño/a proponga soluciones, no juzgue sus ideas. Después de que él/ella haya sugerido varias soluciones, pídale que las evalúe una por una.
- Si una solución no funciona, aliente a su niño/a a que intente otra.
- Practique las soluciones con su niño/a. Por ejemplo, si él/ella está tratando de resolver el problema de estar aburrido/a en casa y decide llamar a un/a amigo/a, haga que practique lo que va a decir por teléfono antes de hacer la llamada.

En la clase su niño/a va a practicar varias habilidades sociales para resolver sus problemas. Es posible que usted escuche a su niño/a hablar de estas "dramatizaciones". Yo le voy a enviar a casa los pasos que usamos en cada habilidad social en una hoja de **tarea**, de modo que su niño/a pueda practicar en casa. Por favor llénela, compártala con su niño/a y devuélvala dentro de la semana en que sea asignada.

Si usted usa pasos diferentes para las habilidades sociales, por favor, háblelos con su niño/a y, si lo desea, cuénteme lo que suceda. El objetivo de este programa es el promover un comportamiento social positivo entre los niños. El programa no presenta normas rígidas para estas habilidades sociales; pero sí presenta algunas pautas para actuar en forma segura, justa y considerada hacia los demás. Gracias por su apoyo.

Sinceramente,

Carta para llevar a casa

Introducción a *Segundo Paso* Unidad III

Fecha _____

Del salón de clases de _____ en _____

Estimados Padres o Tutores:

En la unidad de **"Manejo del Enojo"** dentro del programa ***Segundo Paso*** su niño/a va a aprender lo que debe hacer cuando se sienta enojado/a. Se le van a enseñar los siguientes pasos a su niño/a para que él/ella se diga a sí mismo/a:

1. ¿Cómo se siente mi cuerpo?
   (Los estudiantes aprender a reconocer las claves que les indican que están enojados.)
2. Calmáte:
   - Respira profundamente tres veces.
   - Cuenta al revés lentamente.
   - Piensa en cosas agradables.
   - Habla contigo mismo.
3. Piensa en voz alta para resolver el problema.
4. Piénsalo más tarde:
   - ¿Qué me enojó?
   - ¿Qué hice?
   - ¿Qué dío resultados?
   - ¿Qué fue lo que no dío resultados?
   - ¿Qué haría diferente la proxima vez?
   - ¿Hice un buen trabajo?

Se enseña a los niños que no es malo sentirse enojado. El sentir enojo no es "malo", pero la forma en que uno actúa cuando está enojado sí es importante. El comportamiento de enojo (empujar, golpear, etc.) no es correcto.

Usted puede ayudar a su niño/a a manejar mejor el enojo haciendo lo siguiente:

- Ayúdele a su niño/a a reconocer cuándo está enojado/a. Pregúntele, "¿Cómo te sientes en cuanto a eso?" o si no, "Eso tiene que haber sido muy duro para tí."
- Respire profundamente, cuente lentamente al revés y diga "cálmate" junto con su niño/a cuando esté enojado/a.
- Dele su atención completa cuando esté escuchando cuáles son los sentimientos de su niño/a. Algunos sentimientos son difíciles de aceptar, pero con frecuencia los niños pueden resolver esos sentimientos si pueden hablar al respecto.
- Permita que su niño/a lo/a observe a usted usando estas habilidades en situaciones de la vida real.

Seguiré enviándole hojas de **tarea** para que su niño/a pueda practicar en casa. Por favor llénelas, compártalas con su niño/a y devuélvalas dentro de la semana en que sean asignadas . ¡Muchas gracias por su apoyo!

Sinceramente,

Tarea

Segundo Paso
Informe del Alumno

Nombre _____ fecha _____

Copie en las líneas siguientes las habilidades sociales y los pasos que aprendimos en la lección de hoy.

Habilidad Social: _____
(La/el maestra/o o el/la estudiante llena el blanco)

Pasos para la Habilidad: (La/el maestra/o o el/la estudiante llena el blanco con los pasos en la lección)

_____

_____

_____

_____

Contesta lo siguiente:

¿En qué momento usaste la habilidad? _____

¿Qué sucedió? _____

_____

Dibújate a tí mismo/a usando la habilidad social:

¿Cómo te fué? (Haz un círculo alrededor de tu respuesta)

¡Magnífico! Bien Lo pude haber hecho mejor

¿Qué podrías hacer distinto la próxima vez? _____

_____

Entrégale esta hoja a tu maestra/o.

Tarea

Segundo Paso
Informe del Padre/ la Madre

Nombre del/de la Niño/a_____ fecha _____

Estimados Padres o Tutores:

Esta semana su niño/a ha estado aprendiendo y praticando la habilidad social que se menciona a continuación. Por favor practique esta habilidad con su niño/a en casa. Durante los próximos dos días, cuando usted vea que su niño/a está usando la habilidad, llene este informe, compártalo con su niño/a y haga que él/ella lo regrese al salón de clases.

Habilidad Social: _____
(La/el maestra/o o el/la estudiante llena el espacio en blanco)

Pasos para la Habilidad: (La/el maestra/o o el/la estudiante llena el blanco con los pasos en la lección)

_____

_____

_____

_____

Notas del/de la maestro/a:

Si los pasos para las habilidades son diferentes a los que usa su familia, hable con su niño/a acerca de las diferencias. Hágale observar que estos pasos no reemplazan, necesariamente, los que usted usa. ¡Muchas gracias nuevamente por su apoyo!

Sinceramente,

Guía a los Sentimientos

Segundo Paso

Las descripciones de las seis emociones básicas que siguen, han sido adaptadas de las pautas establecidas por Ekman y Friesen (1975). Esta lista está diseñada para que el/la maestro/a la use como guía, con los alumnos, durante la discusión acerca de las claves faciales. Las claves están escritas en un lenguaje sencillo, pero tal vez usted necesite hacer algunos ajustes para los niños en su clase. Funciona mejor si usted modela la expresión facial a medida que va señalando las claves verbal y físicamente. Para mayor simpleza y claridad, es posible que los maestros decidan no señalar todas las claves a los niños, sino concentrarse en las dos o tres claves que sean "más expresivas" y fáciles de describir.

1. Alegre:

- Las comisuras de la boca se levantan en un sonrisa.
- Los dientes se ven a veces.
- Una línea (arruga) va de la naríz hasta un poco más abajo de las comisuras de la boca.
- Las mejillas se levantan y se inflan.
- Hay unas arruguitas debajo de los ojos.
- Hay unas arruguitas en las esquinas de los ojos.

2. Triste:

- Las comisuras de la boca se tuercen hacia abajo.
- La parte interior de las cejas se frunce hacia arriba.
- Los ojos miran hacia abajo o sueltan lágrimas.

3. Enojado/a:

- Los labios están apretados, abiertos, o vueltos hacia abajo en una gesto de disgusto.
- Las cejas están vueltas hacia abajo.
- Hay unas arruguitas entre las cejas.
- Los ojos pueden estar un poco cerrados.
- Los ojos pueden tener una mirada dura.
- Las aletas de la naríz pueden estar abiertas.

BEST COPY AVAILABLE

4. Sorprendido/a:

- La boca está abierta.
- Los ojos están muy abiertos (con frecuencia se ve la parte blanca alrededor de la pupila).
- Las cejas se levantan en una curva muy alta.
- La frente se llena de arrugas.

5. Asustado/a:

- La boca está abierta y vuelta hacia atrás.
- Los ojos están abiertos y las esquinas interiores suben.
- Las cejas están levantadas y juntas.
- Hay arrugas en medio de la frente.

6. Asqueado/a:

- El labio superior se levanta.
- El labio inferior empuja hacia arriba y sobresale.
- La naríz está arrugada.
- Las mejillas se levantan.
- Las cejas se bajan.

BEST COPY AVAILABLE

COMO RESOLVER PROBLEMAS

1. ¿Cuál es el problema?

2. ¿Cuáles son algunas soluciones?

3. Para cada solución pregúntate:
   - ¿Es segura?
   - ¿Cómo se sentirán los demás?
   - ¿Es justa?
   - ¿Funcionará?

4. Escoge una solución y úsala.

5. ¿Funciona?
   Si no funciona, ¿Qué puedo hacer ahora?

Page 19 *Segundo Paso 1-3* © 1992 Committee for Children

QUE HACER CUANDO ESTA ENOJADO

1. ¿Cómo siento mi cuerpo?

2. Cálmate:
   - Respira profundamente tres veces
   - Cuenta lentemente al revés
   - Piensa en cosas agradables
   - Habla contigo mismo

3. Piensa en voz alta para resolver el problema.

4. Piénsalo más tarde:
   - ¿Qué me enojó?
   - ¿Qué hice?
   - ¿Qué dío resultados?
   - ¿Qué fue lo que no dío resultados?
   - ¿Qué haría diferente la próxima vez?
   - ¿Hice un buen trabajo?

Children's Books

Amo, Montserrat del. **Zuecos y naranjas**. Barcelona: La Galera. 1981. (Similarities and differences)

Avery, Charles. **Everybody Has Feelings, Todos Tenemos Sentimientos**. Seattle: Open Hand Publishing, Inc. 1992. A book of photographs. (Identifying feelings)

Berenstain, Stan and Jan. **Los Osos Berenstain En La Oscuridad**. New York: Random House. 1992. (Predicting and communicating feelings)

Berenstain, Stan and Jan. **Los Osos Berenstain y el Cuarto Desordenado**. New York: Random House. 1992.

Bergstrom, Gunilla. **¿Quién te asuuusta Alfonso?** Stockholm: Editorial Nordan, 1983. (Identifying and communicating feelings)

Bielawski, Joesph. **I didn't say a word, No dije una palabra: a bilingual picture book of nonverbal communication**. Ridgefield, Conn.: RD Comm. 1976. (Identifying feelings)

_____. **Who are you?, ¿Quién eres tú?** Bristol, Conn.: JJ Publications. 1977.

Blume, Judy. **La ballena**. Scarsdale, NY.: Bradbury Press, dist. by Macmillan. 1983. (Dealing with Putdowns)

Cleary, Beverly. **Ramona la chinche**. New York: William Morrow and Co. 1984. (Feelings change)

Company, Mercé. **La casa del Gatus**. Barcelona: La Galera, S.A. Editorial. 1984. (Sharing and expressing concern)

Counhaye, Guy. **Victor, el hipopótamo volador**. Leon: Editorial Everest. 1982. (Feelings change and similarities and differences)

D'Atri, Adriana. **El amigo nuevo**. Madrid: Ediciones Altea. 1981. (Accepting differences)

DeHoogh, Eugenia. **Poniendo la campana al gato**. Skokie, Ill. 1977. (Problem solving)

de Paola, Tomie. **Oliver Button es un nena**. Valladolid: Editorial Minon, S.A. 1982. (Accepting differences and dealing with peer pressure)

DePoiz, Carol. **Jo, Flo and Yolanda**. Chapel Hill, NC: Lollipop Power. 1973. (Similarities and differences and accepting differences)

Eastman, P. D. **Perro grande, perro pequeño: un cuento de las buenas noches**. New York: Random House. 1982. (Similarities and differences and accepting differences)

Hautzig, Esther. **In the Park: an excursion in four languages**. New York: Macmillan. 1968. (Accepting differences)

Hazen, Nancy. **Los Adultos también lloran**. Chapel Hill, NC: Lollipop Power. 1978. (Identifying and communicating feelings)

Ormsby, Virginia. **What's wrong with Julio?** Philadelphia: J. B. Lippincott. 1965. (Expressing concern and identifying the problem)

Paz, Marcela. **Papelucho**. Chile: Editorial Universitaria. 1974. (Identifying feelings and communicating feelings)

_____, **Papelucho casi huérfano**. Chile: Editorial Universitaria. 1975. (Communicating feelings and feelings change)

_____. **Papelucho detective**. Chile: Editorial Universitaria. 1974.

_____. **Papelucho: mi hermana Ji**. Chile: Editorial Universitaria. 1976.

Puncel, Maria. **Un hatillo de cerezas**. Madrid: Ediciones S. M. 1984. (Expressing concern)

_____, **El prado del Tío Pedro**. Madrid: Ediciones S. M. 1983. (Identifying a problem and choosing a solution)

Simon, Norma. **Cuando me enojo**. Chicago: Albert Whitman. 1976. (Identifying feelings and dealing with anger)

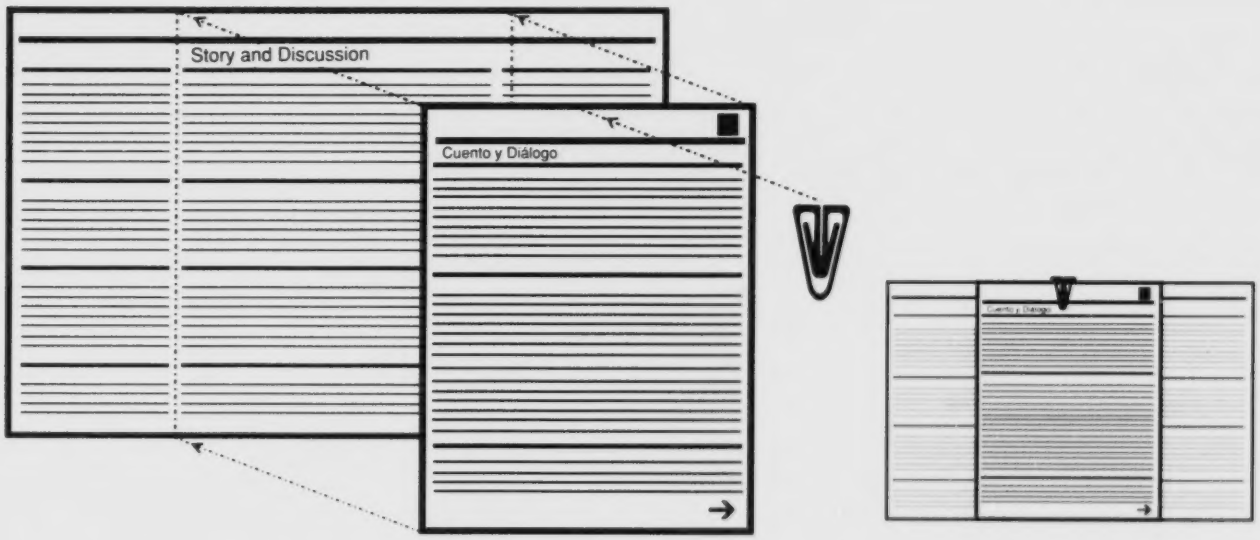
Thurber, James. **Muchas lunas**. Buenos Aires: Ediciones de la Flor. 1983. (Problem solving)

Trez, Denise and Alain. **El Gato travieso**. Cleveland: World. 1967.

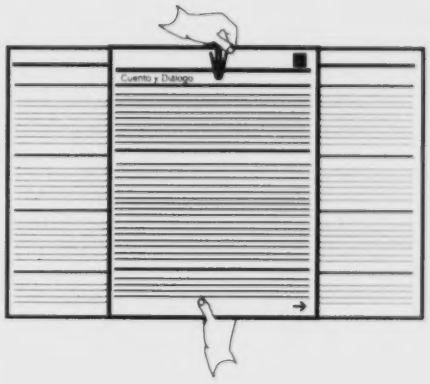
Vanhalewijn, Mariette. **El gato sabio de Juanito**. Leon: Editorial Everest. 1983. (Problem solving)

Voirst, Judith; illustrated by Ray Cruz. **Alexander Y El Día Terrible, Horrible, Espantoso, Horroroso**. New York: Aladdin Books. 1989.

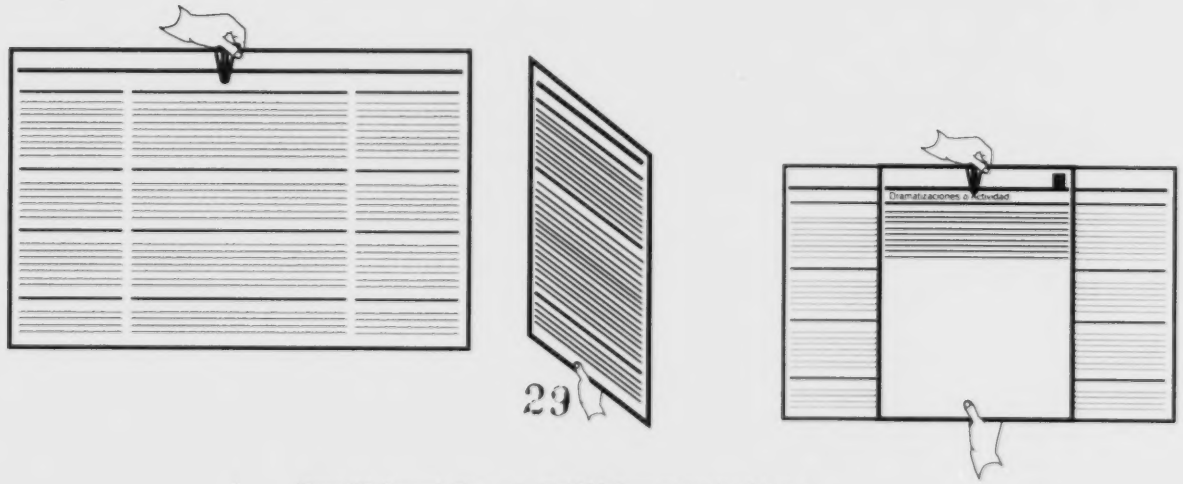
Webber, Irma. **Esta cosa se ve así: el libro de los puntos de vista**. San Francisco: International Society for General Semantics. 1976. (Identifying the problem)



1. Clip supplement card to center back of photograph directly over the *Second Step* lesson.



2. Turn supplement card over and place under clip to read remainder of lesson.



 © 1992 Committee for Children

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 1 Introducción al Adiestramiento de Empatía

Cuento y Diálogo

Este año van a aprender muchas lecciones de un programa llamado *Segundo Paso.*

• Van a aprender acerca de sus sentimientos y los sentimientos de los demás.
• Van a aprender a resolver problemas con otras personas.
• También van a aprender qué hacer cuando se sientan enojados con si mismos o con otra gente.

Las lecciones vienen en esta caja (muestre la caja). Cada lección tiene una fotografía y un cuento que vamos a discutir. También vamos a poner en práctica lo que aprendamos haciendo dramatizaciones y otras actividades.

Antes de comenzar, debemos crear ciertas reglas de conducta para cuando hablemos de estas lecciones. (Anote estas reglas en el cartel a medida que las va dando.)

1. ¿Qué pasaría si todos hablan a la vez? ¿Cuál sería una buena regla para cuando queremos hablar? ("Cuando quieran decir algo, levanten la mano." "Solamente habla una persona a la vez.")

2. ¿Qué pasaría si algunos niños juegan cuando estamos en este grupo? ¿Cúal sería una buena regla para cuando estemos jugando? ("Mantener las manos y los pies quietos.")

3. ¿Cómo se sentirían si les tocara hablar y los demás no les escucharan? ¿Cúal sería una buena regla para escuchar a los demás? ("Prestar atención cuando los demás hablan.")

4. Vamos a repetir las reglas. (Apunte a cada una al repetir.)

5. ¿Cuándo vamos a necesitar estas reglas hoy? (Hable de las actividades de ese día e indique en qué momento los estudiantes tendrán que seguir las reglas.)

Vamos a practicar el uso de las reglas. Vamos a hablar acerca de lo que hiciste el fin de semana pasado. Muy bien, _____ levantó la mano... (Continúe la discusión durante 3 ó 5 minutos, felicitando a los estudiantes que muestren conocimiento de las reglas.)

Hoy hemos creado un conjunto de reglas a seguir cuando hablemos en grupo. Estas reglas las vamos a colgar de la pared como un recordatorio de la forma en que debemos comportarnos.

BEST COPY AVAILABLE

(Unidad I, Lección 1)

Actividad Para la Clase

(Díga a la clase en voz normal...) Si me oyen, pónganse de pie. Si me oyen, alcen los brazos al cielo. (Un poco más suave) Si me oyen, tóquense la punta de los pies. (Más suave) Si me oyen, pónganse las manos sobre la cabeza. (Más suave aún) Si me oyen, pónganse las manos en las caderas. (Susurre) Si me oyen, tóquense los hombros. (Pronuncie las palabras sólo moviendo los labios) Si me oyen, vuelvan a sentarse. (En voz baja pero audible...) Para seguirme, escucharon con sus oídos y sus ojos. Cuando estemos en una discusión de grupo, deben escuchar de la misma manera.

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 2 Cómo Identificar los Sentimientos

Cuento y Diálogo

Hoy vamos a hablar acerca de *los sentimientos*. Saber cómo se sienten los demás nos ayuda a llevarnos mejor con todos y a hacer amistades. Yo les voy a mostrar las fotografías de tres niños, uno a la vez. Ustedes van a hacer de cuenta que son detectives buscando *claves* de lo que siente cada niño. (Muestre la Fotografía A.) Esta es Karis.

1. ¿Cómo crees que se siente Karis? (Alegre.)

2. ¿Cuáles son las claves en el rostro de Karis que nos dicen que ella está alegre? (Está sonriendo; enseñando los dientes; los ojos algo entrecerrados.)

(Señale) Sí, la boca de Karis está sonriendo. Tiene los ojos un poco entrecerrados—la gente normalmente no sonríe con los ojos completamente abiertos. Karis tiene las mejillas hacia arriba.

(Muéstrele a la clase su rostro y su cuerpo alegre, señalando las claves.) Usando todo el cuerpo, muéstrenle a la persona que tienes al lado que se sientes alegres.

3. ¿Cuáles son las claves en el rostro y el cuerpo de su compañero que le dicen que está alegre?

Cuando estamos *alegres* demostramos que estamos *contentos* por algo o con alguien. Cuando estamos *emocionados*, estamos muy alegres por alguna razón, como por ejemplo, cuando nos entusiasmamos por ir a un paseo al campo con el resto de la clase. (Muéstrele a la clase un sentimiento de entusiasmo, señalando las claves.)

4. ¿Cuáles son algunos de los otros sentimientos que se parecen a la alegría? (*Sentirse feliz*—como cuando volamos un papalote; *contento*—como cuando estamos acostados al sol; *complacido*—como cuando nos dejan comer pizza para la cena, etc. Nota: es posible que necesite sugerir estas cosas.)

(Muestre la Fotografía B y deje la Fotografía A a la mano. La lección continúa al dorso de la Fotografía B.)

(Unidad I, Lección 2—continúa del dorso de la fotografía A)

Ahora vamos a hablar de otro sentimiento. (Muestre la Fotografía B.) Este es Alex.

5. ¿Cómo crees que se siente Alex? (Triste.)

6. ¿Cuáles son las claves en el rostro de Alex que nos dicen que él se siente triste? (La boca y la mirada vuelta hacia abajo; la barbilla arrugada.)

La boca de Alex está una mueca; tiene la barbilla arrugada y la mirada baja.

Alex *está* triste; *no* está _____ (muestre la fotografía A).

La gente muestra tristeza de distintas maneras. (Muéstrele a la clase que está triste usando el rostro y el cuerpo, señalando las claves.) Ahora muéstresle a la persona que estás a tu lado una cara y un cuerpo tristes.

7. ¿Qué claves del rostro y el cuerpo de tu compañero/a indican tristeza?

Cuando estamos *tristes* estamos descontentos con algo. *El dolor* es algo parecido a la tristeza. Algunas veces lo que otros dicen o hacen nos puede lastimar.

8. ¿Cuáles son algunos de los sentimientos parecidos a la tristeza? (*Depresión*—como cuando uno pasa mucho tiempo descontento por algo; *desilusión*—como cuando el auto se descompone y uno no puede ir al cine. Nota: tal vez necesite hacer estas sugerencias.)

(Muestre la Fotografía C y deje la Fotografía B a la mano. La lección continúa al dorso de la Fotografía C.)

FOTOGRAFÍA B

(Unidad I, Lección 2—continúa del dorso de la Fotografía B)

Ahora vamos a hablar de otro sentimiento. (Muestre la Fotografía C.) Esta es Juana.*

9. ¿Cómo crees que se siente Juana? (Enojada, enfadada.)

10.¿Cuáles son las claves en el rostro y el cuerpo de Juana que nos dicen que está enfadada? (La mueca en la boca; la frente y el mentón fruncidos; las cejas hacia abajo; la mirada hacia adelante; los brazos cruzados.)

(Señale) La boca de Juana está una mueca; tiene la frente y el mentón fruncidos. Las cejas apuntan hacia abajo en el centro y tiene los brazos cruzados.

La gente demuestra enfado de maneras distintas. Algunas personas (Algunas culturas) se quedan calladas cuando están enfadadas; otros nó.

(Muéstrele a la clase el enfado en su rostro y su cuerpo, señalando las claves.) Usando todo el cuerpo, muéstresle a la persona que tienes a tu lado que estás enfadado/a.

11. ¿Cuáles son las claves en el rostro y el cuerpo de sus compañero que les dicen que está enfadado?

Cuando estamos *enfadados* estamos enojados por algo o con alguien. Cuando estamos realmente enojados, estamos *furiosos*. (Muéstrele a la clase un sentimiento de furia, señalando las claves.)

12. ¿Cuáles son algunos de los otros nombres que hay para los sentimientos de enfado? (*Ira, irritación*—como cuando nos molesta algo, por ejemplo la bocina de un carro que se queda pegada. Nota: tal vez necesite sugerir estas cosas.)

Juana *está* enojada; *no* está _____ (muestre la Fotografía B).

En esta lección ustedes usaron los ojos para observar la cara y el cuerpo de los niños y así averiguar cómo se sentían.

* (Cambie el nombre de Juana por un nombre de muchacho en la Primera Edición.)

(Unidad I, Lección 2)

Dramatizaciones

Ahora vamos a jugar un juego *simulando* sentimientos. A este tipo de juego le vamos a llamar *dramatización*. Van a usar la voz, el rostro y el cuerpo para demostrar lo que sienten sobre algunas cosas. Mírenme a mí y adivinen cómo me siento.

La/El maestra/o sirve de modelo: diciendo, "¿Ay, dónde está mi perrito," mostrando *tristeza* con la cara y el cuerpo y preguntando, "¿Cómo crees que me siento?"

Dramatizaciones de los alumnos: (Guíe a los estudiantes en las dramatizaciones en la forma en que se sentirían en una situación dada. Si hay dos papeles, haga que el niño represente el papel emotivo y usted represente el otro. Pídale al grupo que adivine el sentimiento.)

- Te caes y te lastimas la rodilla. (triste; dolido)
- Tu mamá te dice que puedes quedarte a dormir en la casa de tu mejor amiga/o. (emocionada/o)
- Tu mejor amiga/o te dice que se va a mudar lejos. (triste)
- Tu maestra/o te dice algo agradable. (felíz)
- Se te perdió tu libro favorito. (triste)
- Tu hermano cambia la estación de televisión mientras tú estás viendo tu programa favorito. (enfadado/a)
- La/El maestra/o les dice que la clase va a visitar el zoológico. (emocionado/a)
- Un/a amigo/a te da un regalo muy lindo. (alegre, emocionada/o)
- Un/a estudiante te empuja y te tumba del columpio. (enojado/a, dolido/a)
- Perdiste tu abrigo nuevo. (triste)
- No te dan el papel que tú querías en la obra dramática de la clase. (triste, decepcionado/a)
- Es tu turno para tirarte por un tobogán de agua gigantesco. (emocionado/a)
- Un/a amigo/a te quita un juguete. (enojado/a)
- Te dan tu comida favorita a la hora de la cena. (felíz, complacido/a)

UNIDAD I **EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO**

Lección 3* En Busca de Otras Claves

Cuento y Diálogo

Hoy vamos a hablar un poco más acerca de los sentimientos. Vamos a observar los rostros y cuerpos de otros niños para encontrar las claves que nos dicen lo que siente cada uno de ellos. Esta vez las fotografías van a mostrar lo que le está pasando al niño. Vamos a mirar *las situaciones* buscando más claves acerca de los sentimientos de cada niño. (Muestre la Fotografía A.) Esta es María.

1. ¿Cómo crees que se siente María? (Sorprendida.)

Cuando estamos *sorprendidos* demostramos que no sabíamos que algo iba a suceder.

2. ¿Cómo indican la cara y el cuerpo de María que está sorprendida? (La boca abierta; los ojos muy abiertos; las cejas levantadas.)

(Señale) Sí, María tiene la boca abierta. Tiene los ojos completamente abiertos y tiene las cejas levantadas.

(Muéstrele a la clase su sorpresa con la cara y el cuerpo, señalando las claves.) Usando todo el cuerpo, muéstresle a la persona que tienes al lado que estás sorprendido/a. (Haga notar las claves en las expresiones de varios niños.)

La situación (lo que le pasa a una persona) también nos dice cómo se podría sentir esa persona en ese momento. Vean que le pasa a María.

3. ¿*Por qué* crees que María está sorprendida? (Ella está sorprendida porque le han dado un regalo. Nota: fomente el uso de oraciones completas.)

(Muestre la Fotografía B y deje la Fotografía A a la mano. La lección continúa al dorso de la Fotografía B.)

* (Lección nueva.)

BEST COPY AVAILABLE

FOTOGRAFÍA A

Unidad I, Lección 3—continúa del dorso de la Fotografía A)

Ahora vamos a hablar acerca de otro sentimiento. (Muestre la Fotografía B.) Este es Héctor. Está mirando la tormenta. Hay rayos y los truenos hacen mucho ruido.

4. ¿Cómo crees que se siente Héctor? (Asustado o temeroso.)

Cuando estamos *asustados*, tenemos *miedo* de algo o de alguien.

5. ¿Cómo nos indican la cara y el cuerpo de Héctor que él está asustado? (Los ojos muy abiertos; las cejas levantadas; la boca abierta; se le ven los dientes; tiene las manos en la cara.)

(Señale) Héctor tiene los ojos muy abiertos y las cejas levantadas. Tiene la boca abierta y se le ven los dientes.

6. *¿Por qué* crees que Héctor está asustado? (Está asustado *por* los truenos y los rayos.)

Héctor *está* asustado, *no* está _____ (señale la Fotografía A).

La gente muestra el miedo de maneras distintas. A veces hacen ruido; a veces se quedan muy callados. (Muestre con la cara y el cuerpo que está asustada, señalando las claves.) Ahora muéstresle a la persona que tienes al lado tu cara y cuerpo asustado/a. (Haga notar las claves en los rostros de algunos de los niños.)

(Muestre la Fotografía C y deje la Fotografía B a la mano. La lección continúa al dorso de la Fotografía C.)

FOTOGRAFÍA B

(Unidad I, Lección 3—continúa del dorso de la Fotografía B)

Ahora vamos a hablar acerca de otro sentimiento. (Muestre la Fotografía C.) Este es Andy.

7. ¿Cómo crees que se siente Andy? (Asqueado repugnado.)

Cuando nos sentimos *asqueados* es porque algo no nos gusta para nada; nos parece repugnante.

8. ¿Cómo indican la cara y el cuerpo de Andy que se siente asqueado? (La boca está vuelta hacia abajo y está sacando la lengua; tiene el ceño fruncido; los ojos cerrados.)

9. *¿Por qué* crees que Andy se siente asqueado? (Está asqueado *porque* tiene que despegar el chicle de su zapato.)

Andy *está* asqueado; *no* está _____ (señale la Fotografía B).

(Muéstrele a la clase su rostro y cuerpo asqueados, señalando las claves.) Ahora muéstresle a la persona que estás a tu lado un sentimiento de asco/a.

En esta lección ustedes observaron la cara y el cuerpo de los niños y lo que les estaba pasando (la situación) para saber lo que sentían.

FOTOGRAFÍA C

(Unidad I, Lección 3)

Dramatizaciones

Ahora vamos a jugar otra vez el juego de los sentimientos. Cada uno de ustedes se va a turnar haciendo cuenta que algo les sucede. Entonces nos van a mostrar con la voz, la cara y el cuerpo cómo se sienten. Mírenme simular un sentimiento y luego adivinen qué siento.

La/El maestra/o sirve de modelo: derrama una malteada, diciendo, "¡Ay, fuchi!"; mostrando estar asqueada y preguntando, "¿Cómo crees que me siento?"

Dramatizaciones de los alumnos: (Guíe a los estudiantes en las dramatizaciones de los distintos papeles y la forma en que se sentirían en la situación dada. Si hay dos papeles, haga que el/la niño/a represente el papel emotivo y usted represente el otro. Pídale al grupo que adivine el sentimiento.)

- Un perro enorme te ladra. (miedo)
- Te dan una fiesta de sorpresa. (sorpresa)
- Accidentalmente te sientas sobre una cáscara de plátano en la cafetería. (asco)
- Alguien te grita "bú." (sorpresa o miedo)
- No encuentras con quién jugar. (tristeza)
- Abres tu lonchera y te encuentras con que el emparedado está podrido. (asco)
- Un/a amigo/a te dice que le gusta jugar contigo. (alegría)
- Acabas de entrar a una escuela nueva y no conoces a nadie. (miedo, timidez)
- La/El maestra/o te dice que vas a ser el primero en la fila del almuerzo esta semana. (alegría, emoción)
- Ganas un concurso de arte en la escuela. (sorpresa)
- Te toca tirarte por un tobogán de agua muy grande. (emoción o miedo)
- Estás perdido/a en una tienda. (miedo)
- Un ratón te pasa corriendo por encima del pie. (sorpresa, miedo)
- Tu maestro/a cuelga tu dibujo en la pared. (alegría, orgullo)
- Estás viendo tu libro favorito. (felicidad)

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 4 Semejanzas y Diferencias

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender a darse cuenta cuándo las personas tienen los mismos sentimientos y cuando tienen sentimientos diferentes los unos de los otros. (Muestre la fotografía.) Esta es una fotografía de Josh y Esteban. Ellos va a la Casa Embrujada de _____ (Noche de Brujas).

1. ¿Qué tienen *igual* Josh y Esteban? (Sugerencias: edad, estatura, género, raza, ambos van disfrazados.)

Josh y Esteban son _____, _____ *y* _____.

2. ¿Cuáles son *las diferencias* entre Josh y Esteban? (Sus sentimientos.)

3. ¿Cómo crees que se siente Josh? (Asustado, atemorizado, tiene miedo.)

4. ¿Cómo puedes darte cuenta? (Tiene los ojos muy abiertos; la frente arrugada; las cejas enarcadas; se está agarrando de Esteban.)

5. ¿Cómo crees que se siente Esteban? (Felíz, emocionado.)

6. ¿Cómo puedes darte cuenta? (Sonríe; camina hacia adelante.)

Josh y Esteban tienen sentimientos *diferentes* acerca de *lo mismo*. Josh *se siente* _____. *No* se siente _____. Esteban *se siente* _____. *No* se siente _____.

7.¿Cuántos de ustedes se han sentido asustados en una casa embrujada? ¿A cuántos les emociona una casa embrujada?

A veces, tenemos sentimientos diferentes a los de otra gente, frente a una misma cosa.(La/El maestra/o comparte una de sus propias experiencias.) Está bien que diferentes personas tengan sentimientos diferentes en reacción a la misma cosa.

(Unidad I, Lección 4)

Dramatizaciones

Ahora vamos a hacer otra dramatización. Necesito que dos estudiantes se pongan de espaldas uno al otro. Los dos van a hacer de cuenta que algo les sucede y con una mueca en la cara van a demostrar lo que sienten. Luego van a ponerse de frente a la clase y veremos si los dos sienten *lo mismo* o algo *diferente* de lo que siente el otro. Yo voy a hacer la dramatización primero con uno estudiante voluntario.

La/El maestra/o y la/el alumna/o sirven de modelos: reacción a que les sirvan brócoli durante la cena.

Dramatizaciones de los alumnos:

- Una amiga quiere enseñarte la culebra que tiene de mascota.
- Acabas de enterarte de que vas a compartir tu cuarto con tu hermano/a.
- Un amigo acaba de encontrar un charco de lodo grandísimo y quiere que tú juegues ahí con él.
- Le toca el turno a tu clase subirse al escenario durante una asamblea escolar y cantar una canción.
- Estás esperando tu turno para subirte a la montaña rusa.
- Te dan un pedazo grande de pastel de chocolate.
- Te regalan una muñeca hermosa.
- Te acabas de trepar a un árbol muy grande y estás mirando para todas partes.
- Tu tío te acaba de traer un perro grandote.
- Te toca saltar del trampolín a la piscina (clases de natación).
- Te sirven chícharos con la comida.
- Te escojen para dirijir un juego.
- Te regalan patines en lugar de una patineta para tu cumpleaños.

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 5 Los Sentimientos Cambian

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a reconocer cómo *cambian* los sentimientos. (Muestre la fotografía.) Nina empezó sus clases de natación hace unos meses. Al principio no le gustaba ir. Hacía frío, no conocía a su maestra y el agua le parecía muy profunda. Ahora Nina ha aprendido a nadar.

1. ¿Cómo crees que se siente Nina *ahora* en cuanto a sus clases de natación? (Alegre; emocionada; orgullosa.)

2. ¿Cuáles son las claves que les dicen que ella se siente así *ahora?* (Sonríe; ríe; parece que se está divirtiendo, etc.)

3. ¿Cuál piensas es la razón que, ahora, a Nina le gusta ir a las clases de natación? (Porque ya sabe nadar y no tiene miedo.)

4. ¿Cómo se sentía Nina en cuanto a las clases de natación *antes* de aprender a nadar? (Asustada, con miedo.)

5. ¿Nina se siente *diferente* ahora con las clases de natación? (Sí.)

Los sentimientos de Nina han cambiado. *Antes* de tomar las clases Nina tenía _____ al agua. *Después* de tomar las clases, Nina se sintió _____. Tus sentimientos también pueden cambiar. *Ahora* mismo te puedes sentir asustado, enojado, o triste por algo, pero *más tarde* puedes sentir algo diferente.

6. ¿Cuáles son algunas de las veces en las que te has sentido asustado por algo y *después* te has sentido emocionado? (Sugerencias: payasos; tirarse por un tobogán; treparse en un columpio; actuar en una obra de la escuela.)

7. ¿Cuáles son algunas de las veces en que te has sentido triste por algo y *después* sentidote has felíz? (Sugerencias: empezar la escuela; mudarse a una casa o un apartamento nuevo; cambiar el salón de clases.)

Hoy hemos aprendido que los sentimientos pueden cambiar. Lo que sientas *ahora* puede ser distinto de los que sientas *más tarde*.

BEST COPY AVAILABLE

(Unidad I, Lección 5)

Dramatizaciones

Ahora vamos a hacer una dramatización. Yo les voy a dar una situación y cada uno de ustedes me va a decir cómo solían sentirse frente a ella y cómo se sienten ahora frente a la misma situación.

La/El maestra/o sirve de modelo: cambio de sentimientos diciendo, "Los sapos: antes me *asustaban* mucho, ahora me provocan *curiosidad*."

Dramatizaciones de los alumnos: (Haga que los estudiantes completen esta oración: "Yo antes sentía _____ por [situación dramatizada], ahora siento _____ por [situación dramatizada]."

- Trepar muy alto
- Ir a la escuela
- Andar en bicicleta
- Jugar con muñecas
- Conocer un payaso
- Conocer a otros niños
- Ir al doctor
- Quedarme con una niñera por las noches
- Salir a pedir dulces la Noche de las Brujas
- Un hermanito/una hermanita bebé
- Mudarse a una nueva casa o apartamento
- Ir al dentista
- Columpiarme en los aros
- Comer verduras
- Irme a dormir con la luz apagada
- Jugar con niños más grandes
- Ver el programa de televisión _____
- Clases de lectura
- Hacer el trabajo de la casa
- Hacer deportes

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 6* Cómo Predecir los Sentimientos

Cuento y Díalogo

En la lección de hoy van a aprender a darse cuenta de lo que puede sentir alguien si le pasa algo. (Muestre la fotografía). Este es Riley (con la patineta), y esta es Terri (parada a su lado.)

1. ¿Qué crees que está pasando? (Riley está jugando con su patineta y Terri quiere un turno.)

Riley está jugando con una patineta nueva. A Terri le gustaría jugar con la patineta también. Terri está pensando en quitarsela a Riley.

2. Si Terri le quita la patineta a Riley, ¿cómo se sentirá Riley? (Enojado, dolido, triste.)

***Si* Terri le pide la patineta, *entonces* Riley podría decirle ____ o ____ (sí o no).**

***Si* Riley dice que sí, *entonces* Terri se podría sentir _____ (felíz) y Riley se podría sentir _____ (contento de compartir y jugar con ella).**

***Si* Riley dice que no, *entonces* Terri se podría sentir _____ (triste, desilusionada).**

***Si* Terri ofrece cambiar un turno en su bicicleta por un turno en la patineta, *entonces* Riley podría decir _____ o _____ (sí o no).**

***Si* Riley dice que sí, *entonces* Terri se podría sentir _____ (felíz) y Riley se podría sentir _____ (felíz de haber intercambiado).**

***Si* Riley dice que no, *entonces* Terri se podría sentir _____ (triste, desilusionada).**

3. ¿Qué podría hacer o decir Terri para que tanto ella como Riley se puedan sentir bien? (Compartir o turnarse. Si ella tuviese algo así como una bicicleta, podría ofrecela a intercambio por un rato.)

Mientras decides lo que tú vas a hacer, tienes que tomar en cuenta lo que puedan sentir los demás.

4. ¿Alguna vez has estado en una situación como la de Terri? ¿Qué hiciste y cómo se sintió la otra persona?

Hoy han aprendido que lo que dices y haces puede afectar la forma en que se siente otra gente.

* (Corresponde a la Lección Nº 7 de la Primera Edición.)

(Unidad I, Lección 6)

Dramatizaciones

(Permíta a los alumnos contestar individualmente las preguntas siguientes. Usted, la/el maestra/o, tal vez desée dramatizar algunos de los movimientos. No ponga a los alumnos a dramatizar las acciones negativas.)

- *Si* yo le diera un helado a (nombre del niño), *entonces* él/ella se sentiría _____ .
- *Si* le hiciéramos una a fiesta de sorpresa a _____, *entonces* él/ella se sentiría _____.
- *Si* una amiga le diera un abrazo a _____, *entonces* él/ella se sentiría _____.
- *Si* a _____ la empujaran en el parque de recreo, *entonces* ella se sentiría _____.
- *Si* _____ saltara y le gritara "¡Bú!" a _____, *entonces* él/ella se sentiría _____.
- *Si* _____ viese una película de monstruos, *entonces* él/ella se sentiría _____.
- *Si* _____ le pidiese a _____ que jugaran un juego, *entonces* él/ella se sentiría _____.
- *Si* un amigo le quitara su juguete a _____, *entonces* él/ella se sentiría _____.
- *Si* alguien me pusiese un sobrenombre, *entonces* yo me sentiría _____.
- *Si* yo le pusiera una estrellita al trabajo de _____ , *entonces* él/ella se sentiría _____.
- *Si* _____ compartiera sus galletitas con _____, *entonces* él/ella se sentiría _____.
- *Si* alguien le gritara a _____, *entonces* él/ella se sentiría _____.
- *Si* yo le diera gelatina de mantequilla de cacahuete a _____ , *entonces* él/ella se sentiría _____.
- *Si* alguien le tomara algo a ___ sin permiso, *entonces* él/ella se sentiría _____.
- *Si* yo le diera un gran regalo a _____, *entonces* él/ella se sentiría _____.

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 7* Cómo Comunicar Nuestros Sentimientos

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a decirle a alguien cómo se sienten. (Muestre la fotografía.) Lucía está pegando papel para un proyecto de arte. Su botella de pegamento está vacía, de modo que está usando la de Raúl. Raúl está enojado. Tiene ganas de gritarle a Lucía, "¡Me quitaste el pegamento! ¡Eso me da mucho coraje!"

1. ¿Porqué está Raúl enojado con Lucía? (Porque Lucía no le pidió permiso para cojer prestado el pegamento.)

2. ¿Cómo te sientes tú cuando te quitan algo sin pedirte permiso? (Enojado/a; decepcionado/a con la otra persona.)

3. ¿Piensas que Lucía tenía intenciones de quedarse con el pegamento o solamente iba a usarlo? (Probablemente sólo iba a usarlo.)

4. ¿Piensas que Lucía tenía intenciones de hacer enojar a Raúl o de lastimar sus sentimientos? (No, no tenía intenciones de hacerlo enojar; probablemente no pensó en cómo se sentiría Raúl.)

5. ¿Qué podría pasar si Raúl le grita a Lucía? (Ella puede enojarse; sentirse herida; empezar una pelea; etc. El podría meterse en problemas.)

Decir a los demás lo que sientes, ayuda a resolver problemas. Gritar, pelear, y insultar, no ayuda a resolver problemas. Si al decir lo que sientes empiezas la frase con la palabra "tú," por ejemplo, "¡Tú eres una ladrona!" o "¡Tú me crispas los nervios!," vas a ofender a la otra persona. De ahora en adelante, cuando quieras decir a alguien lo que sientes, quiero que uses *mensajes con "yo,"* como por ejemplo, "*Me siento* enojada *cuando* me tomas las cosas sin pedírmelas."

Vamos a practicar el uso de los mensajes con "yo." Yo voy a empezar una oración y ustedes la completan. Yo voy a hacer la primera. *Yo me siento* felíz *cuando* _____. *Yo me siento* triste *cuando* _____. (Continúe sustituyendo las palabras enojado, sorprendido, atemorizado, orgulloso, avergonzado, emocionado, y tímido.)

Hoy aprendieron cómo decir un mensaje con "yo." Los mensajes con "yo" le dicen a los demás lo que sientes tú.

* (Corresponde a la Lección Nº 12 de la Primera Edición.)

(Unidad I, Lección 7)

Dramatizaciones

Vamos a dramatizar algunas situaciones. Yo les voy a dar una situación para que dramaticen de dos en dos. Ustedes van a dramatizar la situación usando los mensajes con "yo" para expresar lo que sienten. El primero lo voy a hacer yo con un/a alumno/a voluntario/a.

La/El maestra/o sirve de modelo: tratando con un/a alumno/a que siempre llega tarde después del recreo y dice, "*Yo me siento* irritada *cuando* llegas tarde todos los días."

Dramatizaciones de los alumnos:

- Estás en fila para el almuerzo y alguien se te pone delante.
- Le prestaste tus marcadores a un/a amigo/a y te los devolvió secos.
- Escuchaste a un/a niño/a decir algo de tí que no era cierto.
- Hay un/a niño/a que nunca sabe decir tu nombre correctamente.
- Tienes un/a amigo/a que hace cosas muy peligrosas, como cruzar las calles sin mirar.
- Le dices a un/a amigo/a que se te acaba de perder tu gatito y ella se ríe.
- Un/a amigo/a pierde algunas de las piezas de tu juego favorito.
- Acabas de terminar un juego con una amiga y el/ella empieza a cantar, "¡Perdiste! ¡Perdiste!"
- Tienes un/a amigo/a que nunca te invita a su casa (apartamento), pero siempre viene a tu casa a jugar.
- Te toca usar la computadora de la escuela pero tu amiga/o no te cede el turno.
- Tu hermano/a te desordenó tu cuarto y ahora no quiere ordenárlo.
- Tu amigo/a se sentó sobre tu almuerzo por accidente y piensa que es gracioso.
- Tu amiga/o dice cosas que no son ciertas.
- Tu amigo/a siempre quiere ser el primero.
- Tu amiga/o te excluye.

UNIDAD I **EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO**

Lección 8* Repaso de las Habilidades

Cuento y Diálogo

(Haga la introducción al *Segundo Paso* si esta es la primera lección de la clase.)

En la lección de hoy van a aprender (repasar) a identificar cómo se siente otra persona. Ustedes van a hacer cuenta que son detectives en busca de claves. Además de mirarle la cara y el cuerpo a la persona, fíjense bien en *la situación* (lo que le está pasando).

(Muestre la fotografía.) Hoy Tanya recibió mucha atención de su maestra/o por unos dibujos que hizo en clase. Ella se llevó uno de los dibujos a su casa para enseñárselo a su papá.

1. ¿Cómo crees que se siente Tanya? (Orgullosa.)

Sentirse *orgullosa* significa que te sientes bien con tí misma o por algo que hiciste. También puedes sentirte orgullosa de algún ser querido.

2. ¿Cuáles son las claves que te dicen lo que siente Tanya? (La cabeza alta; sonrisa en el rostro; los ojos mirando a su padre; la posición de sus manos; la atención que recibe.)

3. ¿Por qué crees que Tanya se siente orgullosa? (Porque a su papá le gusta el dibujo; su maestra le dió un cumplido; ella está contenta con su dibujo.)

4. ¿Cómo crees que se siente el padre de Tanya? (Orgulloso.) ¿Cómo se pueden dar cuenta? (El está sonriendo y mirándola; por la situación.)

5. ¿El padre de Tanya tiene *los mismos* sentimientos que ella o tiene otros *distintos*? (Tienen el mismo sentimiento.)

(Muéstrele a la clase el orgullo en su rostro y su cuerpo, señalando las claves.) Usando todo el cuerpo, muéstresme un sentimiento de orgullo.

A veces nos sentimos orgullosos aunque nadie nos alabe ni nos preste atención. Yo me sentí orgullosa una vez cuando... (comparta su propia experiencia.)

6. Cuéntanos de alguna vez que te hayas sentido orgulloso/a.

Los sentimientos cambian con frecuencia. El año pasado a Tanya no le gustaba el arte. Sentía que sus dibujos no eran tan buenos como los de otros estudiantes. Entonces le

* (Corresponde a la Lección Nº 3 de la Primera Edición.)

regalaron un juego de lápices de colores para su cumpleaños y se puso a practicar sus dibujos.

7. ¿Cómo se sentía Tanya respecto a sus dibujos *antes* de practicar? (Avergonzada, decepcionada.) ¿Sintió algo distinto respecto a sus dibujos *después* de practicar? (Sí; Tanya se *siente* _____; *no* se siente _____.)

Después de hablar de su dibujo, su papá le dice que pronto van a tomarse unas vacaciones muy divertidas.

8. ¿Cómo crees que se siente Tanya ahora? (Felíz, emocionada.) ¿Tiene *el mismo* sentimiento que tenía cuando su papá la estaba elogiando, o es un sentimiento *distinto*? (Un sentimiento distinto. Ella se *está* sintiendo alegre por las vacaciones; ella *no* se siente orgullosa por sus vacaciones.)

En esta lección han aprendido a identificar lo que puede sentir una persona, mirando las claves en el rostro y el cuerpo de la persona, así como la situación.

Dramatizaciones

Ahora vamos a jugar un juego de imaginación simulando sentimientos. Usando sus caras y cuerpos, ustedes van a demostrar lo que sienten acerca de algunas cosas. Mírenme y adivinen lo que siento.

La/El maestra/o sirve de modelo: sentimientos de orgullo, diciendo, "Esta semana me supe todas las palabras de ortografía;" mostrando una cara y un cuerpo orgullosos y diciendo, "¿Cómo crees que me siento?"

Dramatizaciones de los alumnos: (Haga que un par de alumnos dramaticen los papeles. Pídale a la clase que adivine el sentimiento, señalando las claves. Haga notar cuando los alumnos sientan cosas distintas en una misma situación.)

- Tú y tu amigo/a se enteran que van a poder ir al cine. (felicidad, emoción)
- Los dos van caminando en el patio escolar y pisan un chicle. (asco)
- Un/a amigo/a te hace un regalo. (sorpresa)
- Alguien te insulta. (dolor)
- Los dos se suben a un árbol y no se pueden bajar. (miedo)
- Están trabajando en sus pupitres y suena el timbre del recreo. (alegría)
- Tu amigo/a te dice que no te va a invitar a su fiesta. (enojo, tristeza)
- Los dos han perdido sus chaquetas favoritas. (tristeza, disgusto)
- Los dos están esperando su turno para hablar en la asamblea escolar. (nerviosos)
- Tu amigo/a te quita tu libro. (enojo)
- Los dos son nuevos en la clase. (timidez)

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 9* Preferencias

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a reconocer que las personas quieren cosas distintas en ocasiones distintas. (Muestre la fotografía.) Jamal quiere jugar con alguien. Decide llevarse su juego nuevo a la casa del lado y compartirlo con Donny. Donny no parece estar muy interesado en el juego de Jamal. Está muy entusiasmado con el fuerte que está construyendo.

1. ¿Cómo crees que se siente Jamal? (Herido, decepcionado.) ¿Cómo puedes darte cuenta? (Pequeña mueca; la cabeza y los hombros bajos; los ojos mirando al piso.)

2. ¿Donny y Jamal quieren jugar con lo mismo o con cosas distintas? (Cosas distintas.)

3. ¿Crees que a Donny le gusta el juego de Jamal? (Es posible, pero ahora mismo no está interesado.) ¿Crees que siempre se va a sentir de esa manera respecto al juego? (Quizás sí, quizás no.)

4. ¿Cómo puede enterarse Jamal de lo que a Donny le gusta? (Preguntándole.) ¿Qué podría decir Jamal? ("Donny, ¿qué tipo de juegos de gusta jugar?")

Donny dice que le gusta el juego nuevo de Jamal, pero ahora mismo quiere construir su fuerte. A veces a Donny le gusta jugar solo, especialmente cuando está construyendo algo.

5. ¿Crees que a Donny le guste jugar solo *todo* el tiempo? (Probablemente no.)

Donny dice que *por ahora* quiere jugar solo, pero que irá a la casa de Jamal *más tarde* para jugar su juego.

6. ¿Cuáles son algunas de las cosas que tú crees que te gusta hacer solo/a? (Leer, hacer rompecabezas, escuchar música.) ¿Te gusta hacer estas cosas sola/o *siempre* o solamente a *veces*?

Hoy aprendieron que la gente puede querer hacer cosas distintas en ocasiones distintas. Está bien sentir algo distinto a las demás personas y querer hacer cosas distintas en ocasiones distintas.

* (Corresponde a la Lección Nº 6 de la Primera Edición.)

BEST COPY AVAILABLE

Actividad: Opciones Forzadas

Vamos a imaginarnos que nuestra clase va al zoológico. Hay muchas cosas que hacer. ¿Qué te gustaría hacer primero: Visitar a los monos? ¿Ver cuando le dan de comer a las focas? ¿Ver a los animales en la casa nocturna (que está muy oscura)? (Haga que los estudiantes se paren en partes distintas del salón para representarsu selección.) Vamos a ver quienes escogieron *las mismas* cosas.

Si pudieses convertir en otro animal, ¿serías un leopardo, un mono, una foca, o un águila?

Ahora vamos a imaginarnos que todos vamos a una fiesta. Hay mucha comida. Si pudieses comer una sola cosa, ¿preferirías el pastel de chocolate, el helado de fresa, o las salchichas?

Actividad: Algunas Veces—Siempre

Hay muchas cosas que nos gustan hacer *algunas* veces, pero no nos gusta hacerlas *siempre*.

- ¿A cuántos les gusta jugar afuera en el agua durante el verano? ¿A cuántos les gusta jugar afuera en el agua durante el invierno? ¿Por qué? De modo que les gusta jugar afuera en el agua *algunas* veces, pero no *siempre*.

- ¿A cuántos les gusta jugar a veces con sus hermanos y hermanas? ¿A cuántos les gusta jugar siempre con sus hermanos y hermanas? ¿Por qué? De modo que les gusta jugar con sus hermanos y hermanas *algunas* veces, pero no *siempre*.

- ¿A cuántos les gusta ver/leer libros a veces? ¿A cuántos les gusta ver/leer libros todo el día y toda la noche? ¿Por qué? De modo que les ver/leer libros *algunas* veces, pero no *siempre*.

- ¿A cuántos les gusta el chocolate caliente? ¿A cuántos les gusta el chocolate caliente en el verano? ¿Por qué? De modo que les gusta el chocolate caliente *algunas* veces, pero no *siempre*.

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 10* Causa y Efecto

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a fijarse en *el efecto* que tienen *las acciones*. *Las acciones* son lo que las personas hacen o la forma en que se comportan en una situación. *Efecto* es lo que sucede como resultado de una acción. (Muestre la fotografía.) A Regina le regalaron una bicicleta. Ella todavía no sabe andar en bicicleta. El amigo de Regina, Todd, dice que él sí sabe y trata de montarse en la bicicleta sin pedirle permiso. Regina agarra el volante de la bicicleta y no deja que Todd se suba.**

1. ¿Cuáles son las acciones en este cuento? (Todd trata de subirse a la bicicleta; Regina agarra el guía.)

2. ¿Cómo crees que se siente Regina? (Enojada, enfadada.) *¿Por qué? (Porque* Todd trató de quitarle la bicicleta sin pedirle permiso.)

3. ¿Cómo crees que se siente Todd? (Enojado, herido.) *¿Por qué? (Porque* Regina no comparte su bicicleta; porque él quería enseñarle a ella a andar en bicicleta.)

Todd quería enseñarle a su amiga a andar en bicicleta.

4. ¿Cómo crees que se pudo haber sentido Regina si Todd le hubiese preguntado si ella necesitaba ayuda para aprender a andar en bicicleta? (*Si* Todd le hubiese preguntado a Regina si ella necesitaba ayuda, *entonces* ella se hubiese sentido muy felíz.)

5. ¿Cómo crees que se hubiera sentido Todd si él le hubiese ayudado a Regina a aprender a andar en bicicleta? (*Si* Todd le ayudara a Regina a andar en bicicleta, *entonces* él se podría sentir felíz u orgullosos de haberle ayudado a su amiga.)

6. ¿Cuál sería la razón por la cual Todd querría ayudar a Regina a aprender a andar en bicicleta? (Para demostrarle que la quiere como amiga; para que ellos puedan andar en bicicleta juntos.)

7. ¿Alguna vez le has ayudado a un/a amigo/a a hacer algo? ¿Qué hiciste? ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo se sintió tu amigo/a?

Hoy aprendieron a fijarse en los efectos que las acciones pueden tener sobre otras personas. A menudo las personas se sienten enfadadas o lastimadas porque otras les agarran sus cosas. Con frecuencia las personas se sienten agradecidas cuando otros se ofrecen a ayudarles. Lo que hacemos y decimos afecta lo que hace y dice la gente.

* (Corresponde a la Lección Nº 8 de la Primera Edición.)
** (Cambie el nombre "Regina" a "Gary" en la Primera Edición.)

(Unidad I, Lección 10)

Actividad

Vamos a hablar un poco más acerca de nuestros sentimientos. Cuando yo les pregunte por qué sienten algo, quiero que me contesten usando la palabra "porque." (Fomente el uso de oraciones completas.)

- Recuerda alguna vez en que te sentiste felíz. ¿Por qué te sentiste felíz? (Me sentí felíz porque...)
- Una vez en que te sentiste triste. ¿Por qué?
- Una vez en que te sentiste asustado/a. ¿Por qué?
- Una vez en que te sentiste como un/a tonto/a. ¿Por qué?
- Una vez en que te sentiste sorprendido/a. ¿Por qué?
- Una vez en que te sentiste orgulloso/a. ¿Por qué?

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 11* Intenciones

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender la diferencia entre *los accidentes* y las cosas que se hacen *a propósito*. Los accidentes no se hacen a propósito. (Muestre la fotografía.) Carlos estaba jugando a las escondidas con algunos amigos en el jardín. Estaba tan entusiasmado que no se fijó por donde iba y tropezó con Luis. Luis se cayó al suelo y se raspó la rodilla.

1. ¿Cómo crees que se siente Luis? (Dolido, sorprendido.)

2. ¿Cómo crees que se siente Carlos? (Arrepentido, triste.) ¿Por qué? (Porque Luis está lastimado y él lo causó aunque no se tropezó con él a propósito.)

3. ¿Qué es un accidente? (Algo que no se hace a propósito.)

4. ¿Fue un accidente cuando Carlos se tropezó con Luis? (Sí.) ¿Cómo sabes que fue un accidente? (Porque Carlos estaba jugando y no se fijó por dónde iba.)

5. ¿Cómo se sentiría Luis si Carlos lo hubiese empujado al suelo a propósito? (lastimado, enojado.) ¿Seguiría siendo un accidente? (No, lo habría hecho a propósito.)

6. ¿Qué podría hacer o decir Carlos para ayudarle a Luis a sentirse mejor? (Pedirle disculpas; conseguirle primeros auxilios.)

A veces lastimamos o le causamos problemas a otras personas cuando no es esa nuestra intención. Es importante *pedir disculpas* diciendo "Lo siento" cuando esto sucede. También es importante que la otra persona entienda que fue un accidente y no se hizo a propósito.

* (Corresponde a la Lección Nº 9 de la Primera Edición.)

(Unidad I, Lección 11)

Actividad

Todo el mundo comete errores o tiene accidentes en un momento u otro. Ustedes van a practicar cómo decidir cuando algo es un accidente y cuando algo se hace a propósito. En cada una de las siguientes situaciones, digas si piensas que fue un accidente o si se hizo a propósito.

- Tirar una pelota que le lastima el dedo a la niña cuando la coje (accidental)
- Quitarle la silla a alguien cuando se va a sentar, haciendo que la persona se caiga (a propósito)
- Soplar un globo tanto que se revienta y hace que un bebé llore (accidental si es la primera vez)
- Pegarle a un/a amigo/a porque él/ella te pegó (a propósito)
- No fijarte cuando te volteas bien rápido, causándole a alguien que derrame su jugo en el piso (accidental)
- Estarte columpiando en los columpios de un/a amigo/a cuando se rompe la cadena (accidental)
- Cortarle la soga a un columpio en la casa un vecino (a propósito)
- Olvidarte de visitar a un/a amigo/a que te invitó a su casa, lo que hace que se sienta lastimado/a (accidental)
- Sacar el pie al pasillo para que alguien se tropiece (a propósito)
- Estar acostado en el césped oliendo una flor cuando alguien se tropieza contigo (accidental)
- Estar mirando para otro lado cuando vas a recoger tu libro y te llevas el de tu amigo/a en vez del tuyo (accidental)
- Echarle agua a un/a amigo/a con la manguera de tu casa para empezar una guerra de agua (a propósito)

Dramatizaciones

(Haga que los alumnos dramaticen las situaciones accidentales que se indican arriba, esta vez pidiendo disculpas y ofreciendo ayuda.)

La/El maestra/o sirve de modelo: hace como que tira una pelota que le lastima el dedo a un alumno y dice, "Lo siento. Fue un accidente. ¿Cómo te puedo ayudar?"

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 12* Justicia

Cuento Y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender lo que es *justo*. Ser justo es cuando todos los participantes reciben su turno o comparten algo a lo cual todos tienen *derecho*. (Muestre la fotografía.) Mai Lee y Dina están emocionadas con un nuevo juego de pelota durante el recreo. Barry y Ray salen corriendo delante de ellas y empiezan a jugar con la pelota. No dejan que nadie más juegue y ya ha pasado la mitad del recreo.

1. ¿Cómo piensas que se sienten Mai Lee y Dina? (Tristes, frustradas, impacientes, enojadas.)

2. ¿Crees que Barry y Ray deben jugar con la pelota durante todo el recreo? (No.) ¿Por qué no? (La pelota no es de ellos; hay otros estudiantes que deben tener la oportunidad de jugar también.)

3. ¿De quién es la pelota? (De la escuela.)

4. ¿Quién tiene derecho a jugar con la pelota? (Todos los estudiantes.)

5. Si Barry y Ray hubiesen traído la pelota de sus casas, ¿sería justo que ellos jugaran con ella durante todo el recreo sin darles un turno a las niñas? (Sí.) ¿Por qué? (Porque la pelota es de ellos.)

6. El recreo dura diez minutos. ¿Cuál sería una solución justa al problema de la pelota? (Turnarse cada cinco minutos; jugar tres juegos y turnarse, etc.)

Hoy hemos aprendido lo que significa la justicia: Cuando dos o mas personas tienen derecho a algo, lo justo es compartir o turnarse.

* (Corresponde a la Lección Nº 10 de la Primera Edición.)

(Unidad I, Lección 12)

Actividad: Un pedazo del pastel

(Déle a los alumnos algo para compartir, que no tenga el número exacto de porciones para cada alumno de la clase. Sugerencia: un juguete, un pastel sin cortar, un billete de a dólar. Pídales que encuentren una solución justa para compartir la cosa.)

Actividad: ¿Es justo o no es justo?

Vamos a hablar un poco más acerca de la justicia. Yo les voy a decir de algunos problemas. Quiero que ustedes me digan si la solución es justa o no. ¿Ambas personas reciben una porción igual o turnos iguales?

- Si yo tengo una galleta para cada uno de ustedes y alguien toma dos, entonces alguien se va a quedar sin galleta. ¿Es eso justo? ¿Por qué no?
- Todas las semanas necesito un monitor para la clase. Si yo dejo que una sola persona sea el monitor todo el año, ¿es eso justo? ¿Por qué no?
- Si tú quieres leer un libro en particular y hay otra persona leyéndolo que no te lo quiere dar enseguida, ¿es eso justo? ¿Por qué?
- Si una estudiante siempre es la primera en todos los juegos por ser la más alta, ¿es eso justo? ¿Por qué no?
- Si un estudiante desobedece una regla y tiene que quedarse adentro durante el recreo mientras los demás estudiantes salen afuera, ¿es eso justo? ¿Por qué?

UNIDAD I **EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO**

Lección 13* Repaso de las Habilidades

Cuento y Diálogo

(Haga la introducción al *Segundo Paso si* esta es la primera lección de la clase.)

En la lección de hoy van a repasar lo que han aprendido acerca de los sentimientos en las lecciones de *Segundo Paso*. (Muestre la fotografía.) Janet y Pedro son amigos. Es la hora del recreo en un día lluvioso y Janet quiere que Pedro juegue con ella haciendo un rompecabezas. Pedro *prefiere* trabajar con la computadora ahora mismo.

1. ¿Cómo crees que se siente Janet? (Triste, decepcionada, frustrada.)

2. ¿Cuáles son las claves que te dicen lo que Janet siente? (El ceño fruncido en su rostro; las manos en las caderas; mirada sobre Pedro; por *la situación*.)

3. ¿Cómo crees que se siente Pedro? (Interesado en la computadora. No está al tanto de los sentimientos de Janet.)

4. ¿Pedro tiene *los mismos* sentimientos que Janet o tiene otros *distintos*? (Tienen sentimientos distintos.)

5. ¿Crees que Pedro tiene la intención de lastimar a Janet? (Probablemente no; simplemente quiere trabajar con la computadora ahora mismo.)

Pedro le dice a Janet que él *prefiere* trabajar solo en la computadora *ahora*, pero le gustaría armar un rompecabezas con ella *más tarde*.

6. ¿Cómo crees que se puede sientir Janet *ahora* que Pedro le ha dicho esto? (Contenta de que él quiera jugar con ella *más tarde*, pero un poco decepcionada o triste porque él no quiere jugar *ahora*.)

Los sentimientos *cambian* con frecuencia. *Antes* Janet se sentía triste; *ahora* que Pedro le dijo que iba a armar el rompecabezas con ella más tarde, ella se siente contenta.

7. ¿Cómo se hubiera sentido Janet si Pedro le hubiese dicho "Vete. No quiero armar el rompecabezas. (*Si* Pedro le hubiese dicho "Vete," *entonces* ella se hubiera sentido lastimada o enojada.)

Lo que decimos y cómo lo decimos afecta a las demás personas.

En esta lección han aprendido (repasado) a identificar los sentimientos o las emociones de otras personas, mirando las claves en el rostro y el cuerpo de las personas, así como en *la situación*. También han aprendido (repasado) que los sentimientos y *las preferencias* a menudo cambian.

* (Lección nueva)

(Unidad I, Lección 13)

Dramatizaciones

Le voy a susurrar un sentimiento a uno de tú y un/a compañero/a. Juntos van a inventar una situación en la que van a dramatizar el sentimiento. Los otros alumnos van a tratar de adivinar el sentimiento. Primero voy a hacer la dramatización yo.

La/El maestra/o sirve de modelo: sentimiento de miedo

Dramatizaciones de los alumnos:

felicidad	asqueado	emoción
tristeza	nerviosismo	vergüenza
enojo	orgullo	decepción
sorpresa	timidez	dolor
miedo	furia	

Actividad: Mensajes con "Yo"

Ahora vamos a repasar cómo decir a los demás lo que sentimos, usando *mensajes con "yo."* (Haga que los estudiantes completen un mensaje con "yo" con cada uno de los sentimientos de la lista arriba. Por ejemplo, *"Yo siento* felicidad *cuando..."*

Actividad: Repaso de Comprensión de la Justicia

¿Qué pasaría si Janet y Pedro quisieran trabajar los dos con la computadora de la escuela? ¿Qué deberían hacer? (Puesto que la computadora le pertenece a la escuela, los niños tienen el mismo derecho a usarla; por lo tanto deben buscar la forma de usarla la misma cantidad de tiempo. Pregunte qué es *justo* en relación con otras propiedades de la escuela y contrástelo con los derechos que existen para las propiedades personales.)

UNIDAD I **EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO**

Lección 14* Sentimientos Opuestos

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a identificar los sentimientos distintos que puede tener una persona acerca de una situación. (Muestre la fotografía.) Hoy es un día especial. El hermano mayor de Jeremías, Miguel, llega hoy de la universidad. Jeremías está ansioso, así es que está sentado cerca de la puerta principal, mirando por la ventana. Miguel le ha dicho a Jeremías que quiere construirle un fuerte en el árbol del patio. Jeremías nunca se ha subido a un árbol. Ni siquiera le gusta treparse en las barras de ejercicio en la escuela.

1. ¿Cómo crees que se siente Jeremías respecto a la llegada de Miguel? (Felíz, emocionado.) *¿Por qué?* (*Porque* quiere a su hermano y lo ha extrañado.)

2. ¿Cómo crees que se siente Jeremías en cuanto a construir un fuerte en el árbol? (Nervioso, con miedo.) *¿Por qué? (Porque* tal vez le de miedo la altura.)

Vamos a ponerlo en una oración. Jeremías siente _____ *porque* _____ *y* también siente _____ *porque* _____.

3. ¿Crees que su hermano Miguel alguna vez ha tenido miedo de algo como el treparse a un árbol o el estar en otros lugares altos? (Probablemente.) ¿Cómo puede averiguarlo Jeremías? (Preguntándole.)

4. ¿Cómo le podría comunicar Jeremias a Miguel lo que siente? (Usando un mensaje con "yo.")

5. ¿Cómo le podría demostrar Miguel a Jeremías que él entiende como se siente? (Diciéndole que una vez él también se sintió así y por qué.)

6. ¿Qué puede hacer Miguel para ayudarle a Jeremías a sobreponerse al miedo a la altura? (Treparse con él; construir el fuerte en una parte baja del árbol.)

En la lección de hoy aprendieron a identificar dos sentimientos distintos que alguien tenía acerca de una situación. Jeremías se sentía emocionado y nervioso por la llegada de su hermano.

* (Corresponde a la Lección Nº 11 de la Primera Edición.)

(Unidad I, Lección 14)

Actividad

Ahora les voy a contar cuatro cuentos cortos. En cada uno de ellos el niño o la niña tiene dos sentimientos distintos. Quiero que me digan lo que él/ella siente y porqué.

- A Cristina le encanta ir a las clases de natación. En la clase de hoy van a saltar clavados desde el trampolín por primera vez, pero Cristina no quiere saltar. (Emocionada por las clases de natación—con miedo de saltar de la tabla.)

- Jerry ha estado de viaje visitando a su tío y sus primos. Llegó el momento de irse. La pasó muy bien y quisiera quedarse más tiempo. Mientras está empacando para irse, Jerry está pensando en su familia y está ansioso por verlos. (Triste porque se termina el viaje—emocionado por ver a su familia.)

- Karis ha recibido una invitación para la fiesta de su prima. A ella le encantan las fiestas pero no conoce a ninguno de los amigos de su prima. (Emocionada por la fiesta—tímida por los otros niños.)

- Jim y Keith están en una carrera de tres patas. Le van ganando a todos los demás cuando de repente se caen y se raspan las rodillas. Se levantan y terminan la carrera en el primer lugar mientras todos los demás les aplauden. (Orgullosos porque ganaron la carrera—lastimados por la caída.)

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 15* Cómo Escuchar Activamente

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a *escuchar* mejor a los demás. (Muestre la fotografía.) Takeo le cuenta a Yoshi un problema que tiene en la escuela.

1. ¿Crees que Yoshi está escuchando a Takeo? (Sí.) ¿Cómo puedes darte cuenta? (Ella lo mira directamente a los ojos; ella no hace otras cosas.)

En algunas familias no es correcto mirar a los ojos a los adultos cuando uno está escuchando. Las familias tienen distintas formas de escuchar.

2. ¿Cómo demuestran las personas en tu familia que están escuchando? (Explore: asintiendo con la cabeza; diciendo que entienden.)

3. ¿Cómo crees que se siente Takeo cuando vé que Yoshi lo escucha? (Contento de que a ella le importe.)

4. ¿Cómo podría actuar Yoshi si no estuviese escuchando a Takeo? (Tal vez miraría en otra dirección; estaría distrída; haría otra cosa; hablaría.)

5. ¿Cómo se podría sentir Takeo si Yoshi demostrara que no está escuchando. (Lastimado.)

6. ¿Por qué piensas que es importante demostrarle a alguien que estás escuchando? (Le vas a caer mejor a los demás si demuestras que te importan; los demás sabrán que estás interesado/a; sabrás qué hacer si alguien te está dando direcciones.)

A veces es dificil escuchar con cuidado, como por ejemplo, cuando alguien ha estado hablando mucho tiempo, cuando se le has hecho tarde para otra cosa, o cuando hay otra cosa que te interesa.

7. Cuando es dificil escuchar, ¿qué otras cosas puedes hacer para ayudarte a tí mismo/a a prestar atención? (Alejarte de toda distracción; ir a un lugar más callado; pedirle a la otra persona que vaya al grano.)

Hoy han aprendido a demostrarle a alguien que sabes escuchar, dejando de hacer todo lo demás que estás haciendo, dándote la cara, mirándolos directamente a los ojos y asintiendo con la cabeza o diciendo que entiendes lo que te están diciendo. A esto se le llama *escuchar activamente*.

* (Corresponde a la Lección Nº 13 de la Primera Edición.)

BEST COPY AVAILABLE

(Unidad I, Lección 15)

Dramatizaciones

Vamos a jugar un juego de escuchar en parejas. Un/a alumno/a va a hablar durante un minuto mientras que el/la otro/a escucha con sus ojos y oídos. Después de que el/la alumno/a que deje de hablar, el/la que escucha va a contar en pocas palabras lo que dijo su compañero/a. Primero yo voy a modelar el escuchar activamente a un/a estudiante voluntario/a. (Después de cada dramatización pregunte qué sintió al ser escuchado. Haga que los estudiantes intercambien los papeles.)

La/El maestra/o sirve de modelo: escucha a un/a alumno/a hablar de su película favorita y decir, "De modo que te gustó la película _____ porque _____."

Dramatizaciones de los alumnos: (Haga que las parejas de alumnos hablen acerca uno de los siguientes tópicos.)

- tu juego favorito
- tu comida favorita
- alguna vez que estuviste muy asustado/a
- alguna vez que te divertiste mucho
- algo emocionante que hiciste
- tu familia

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 16* Expresando Interés

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender qué decir o hacer para demostrarle a alguien que ustedes están interesados en esa persona. (Muestre la fotografía.) Roberto se lastimó el tobillo jugando sóccer. Dice que debe quedarse en la casa varias semanas con un yeso en el tobillo. Carlos sabe que a Roberto le gusta correr y jugar afuera. Carlos decide visitar a Roberto y llevarle un libro.

1. ¿Cómo crees que se siente Roberto? (Triste porque le duele la pierna y no puede jugar afuera; felíz porque Carlos lo visita.)

2. ¿Cómo crees que se siente Carlos? (Triste por Roberto.)

3. ¿Por qué está Carlos visitando a Roberto? (Carlos sabe que Roberto probablemente se siente triste y quiere ayudarlo a sentirse mejor.)

4. ¿Qué podría decirle Carlos a Roberto para mostra su interés? ("Siento mucho que te hayas lastimado el tobillo." "Te extraño en la escuela.")

5. A veces las personas son demasiado tímidas o les da vergúenza decirle a alguien que se preocupan por él/ella. ¿En qué otra forma demuestra Carlos que se interesa por Roberto? (Visitándolo y llevándole un regalo.)

Cuando haces o dices algo para mostrarle a otra persona te preocupas por sus problemas, se le llama *expresar tu interés*. (De un ejemplo personal de la forma en que usted ha expresado su preocupación por alguien.)

6. ¿Alguna vez has expresado tu interés por alguien? ¿Qué sentiste? ¿Cómo se sintió la otra persona?

Hoy has aprendido a expresar tu interés por otra persona con palabras o acciones. Mostrar tu interés es una parte importante del ser un/a amigo/a.

* (Corresponde a la Lección Nº 14 de la Primera Edición.)

(Unidad I, Lección 16)

Dramatizaciones

Vamos a hacer dramatizaciones en las que expresamos nuestro interés en otros. Van a estar en parejas. Un alumno va a hacer como si tuviese un problema y se lo va a contar al otro alumno. El otro entonces, debe decidir qué hacer y decir para demostrar su interés. Primero yo voy a modelar el expresar interés con un/a alumno/a voluntario/a.

La/El maestra/o sirve de modelo: muestra interés en un/a alumno/a que estuvo enfermo/a durante el fin de semana y dice: "Siento mucho que no te sintieses bien. Espero que ya te sientas mejor."

Dramatizaciones de los alumnos:

- A tu amigo/a se le acaba de perder una zapatilla nueva.
- Te das cuenta que hay un/a estudiante nuevo/a llorando en el pasillo.
- Estás en el patio y ves que un/a niño/a se cae de las barras de ejercicio.
- Vas caminando con un/a amigo/a y el viento le vuela toda su tarea por la acera.
- Tu abuelo ha llegado de visita pero le cuesta trabajo subir las escaleras del balcón.
- Andas en bicicleta con varios amigos cuando, a uno de ellos, se le revienta una llanta.
- Uno de tus amigos excluye a otro de tus amigos. Este se pone triste.
- Tu mamá no se siente bien, y hay que cuidar a tu hermanito/a bebé.
- Tu amigo/a se acaba de enterar que se va a mudar a otra ciudad.
- Tu amigo/a te cuenta que no encuentra a su perro.
- Tu papá parece cansado y te dice que ha tenido un día difícil.
- A tu amigo/a le cuesta trabajo un problema de matemáticas.

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 17* Aceptando las Diferencias

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender cómo las personas de diferentes *culturas* son *iguales* y cómo son *diferentes*. (Muestre la fotografía.) Ahn (se pronuncia "On") se mudó al vecindario de Bárbara hace unos meses. Al principio Bárbara creía que Ahn era rara porque usaba ropa diferente y no hablaba muy bien el inglés. A veces Bárbara se reía con los otros niños en la escuela cuando Ahn hablaba o decía algo diferente. Pero ahora Bárbara ha llegado a conocer a Ahn. Le gusta la forma en que Ahn es diferente, como por ejemplo, algunas de las comidas que come Ahn. Bárbara también se da cuenta de que ella y Ahn tienen muchas cosas en común.

1. ¿Cuáles son algunas de las cosas en las que Ahn y Bárbara pueden ser iguales o *similares*? (La misma edad; ropa similar; tal vez les gusten algunos de los mismo juegos, libros o películas; tienen muchos sentimientos semejantes.)

2. ¿Cuáles son algunas de las cosas en las que Ahn y Bárbara pueden ser *diferentes*? (Aspectos; lenguaje; comportamiento o manerismos; comidas.)

3. ¿Por qué algunos de los niños en la escuela se reían de Ahn? (Ella se veía y se oía distinta; no estaban pensando en lo que pudiera sentir Ahn; no entendían su comportamiento.)

4. ¿Por qué hizo Bárbara lo mismo que ellos? (Ella quería caerle bien al grupo y que el grupo la aceptara.)

5. ¿Cómo crees que se sintió Ahn cuando los niños se rieron de ella? (Triste, lastimada, avergonzada.)

6. ¿Cuáles son algunas de las diferencias por las cuales algunos niños se podrían burlar de otros? (Hable de las incapacidades físicas, falta de dinero, peso, etc.)

7. ¿Crees que es correcto burlarse de otros porque son diferentes? (No.) ¿Por qué? (Es malvado y es falta de respeto.)

8. ¿Qué podrían decir Bárbara o Ahn a los otros niños en la escuela si vuelven a burlarse de Ahn? ("Me duele/da coraje cuando te burlas de Ahn [mí]. ¿Cómo te sentirías tú si algunos de los niños se rieran de tí? No entiendo qué tiene de chistoso.")

9. ¿Qué más podría hacer Bárbara para mostrarle a Ahn su interés? (Decirle.)

10. ¿Alguna vez te has sentido diferente a todos los demás? ¿Cómo te sentiste?

* (Corresponde a la Lección Nº 15 de la Primera Edición.)

(Unidad I, Lección 17)

Actividad

(Organice un Día Cultural para hablar acerca de las diferentes culturas/comunidades en su ciudad o pueblo. Cada una o dos semanas estudie una cultura distinta en los Estados Unidos.)

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 1 Introducción a la Resolución de Problemas Interpersonales

Cuento y Diálogo

En el transcurso de los próximos meses van a aprender a resolver *problemas* con otra gente.

1. ¿Cuáles son algunos de los problemas que pueden tener los niños con otros niños? (Empujarse, insultarse, agarrarse, pegarse, sentirse celosos o enfadados, etc.)

Algunas personas resuelven sus problemas haciendo lo primero que se les ocurre, como pegarle a alguien que se tropieza con ellos. Hay una manera mejor de resolver los problemas. Ustedes van a aprender a pensar detenidamente para encontrar la solución a los problemas.

También van a aprender ciertas habilidades sociales. Las *habilidades sociales* son formas de comportarse con la gente, como decir "gracias" cuando te dan algo, o pedir disculpas por algo que hiciste. Se pueden resolver muchos problemas usando las habilidades sociales.

2. ¿Cuáles son algunas de las habilidades sociales que tú usas? (Sugerencias: ¿Qué haces cuando conoces por primera vez a una persona? ¿Qué haces cuando quieres pedirle algo prestado a un/a amigo/a?)

Algunos de ustedes tienen reglas en la familia que les dicen cómo comportarse. Hay familias distintas que tienen reglas distintas.

3. ¿Cuáles son las reglas en tu familia para el comportamiento en la mesa? ¿Cuáles son las reglas en tu familia para contestar el teléfono? ¿Para jugar afuera?

4. ¿Hay reglas de comportamiento en los salones y las escuelas? ¿Cuáles son las reglas en nuestra escuela? ¿En nuestra sala de clases?

5. ¿Por qué es importante aprender las habilidades sociales y la forma en que se pueden resolver los problemas? (Para que las personas se lleven bien unas con las otras e impedir que lo lastimen a uno o lastimar a otros.)

Todos tenemos muchas habilidades sociales para tratar con otras personas y otras situaciones. Vamos a empezar a hablar acerca de estas habilidades sociales y a ponérlas en práctica. También van a aprender a usar las habilidades sociales para resolver problemas.

Dramatizaciones

Vamos a practicar las habilidades sociales para presentarle una persona a otra. Primero yo les voy a enseñar cómo hacer la presentación. (Escoja a dos voluntarios.)

La/El maestra/o sirve de modelo: presentación de un alumno a otra, diciendo "(Juan) quiero presentárte a (Sandra). (Sandra) quiero presentárte a (Juan)."

Dramatizaciones de los alumnos: (Haga que los alumnos se turnen presentándose los unos a los otros.)

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 2 Identificación del Problema

Cuento y Diálogo

Hoy van a empezar a aprender a *resolver* problemas como los detectives. Van a aprender a usar *claves* y hacer *preguntas* que los van a ayudar a *identificar* o nombrar un problema. (Muestre la Fotografía A.) Aquí hay una fotografía de Michelle. Michelle parece tener un problema.

1. ¿Cuáles son las claves que te dicen que Michelle tiene un problema? (Se ve triste; tiene los brazos cruzados.)

2. ¿Cuál crees tú que podría ser el problema? (Se le puede haber roto la bicicleta; puede estar perdida; puede que no tenga con quién jugar.)

Al verle la cara y el cuerpo puedes darte cuenta que Michelle tiene un problema. Preguntarte, "¿Cuál es el problema?" es el primer paso para resolver un problema. (Señale el Paso #1 en el cartel.)

(Muestre la Fotografía B y deje la Fotografía A a la mano. La lección continúa al dorso de la Fotografía B.)

FOTOGRAFÍA A

(Unidad II, Lección 2—continúa del dorso de la Fotografía A)

Aquí está la misma fotografía de Michelle en el parque, pero ahora vemos más de lo que hay a su alrededor.

3. ¿Qué claves hay en esta fotografía que te dicen algo acerca del problema de Michelle? (Michelle está separada de un grupo de niños; se ve triste y los está mirando; ellos están de espaldas a ella.)

4. ¿Cuál de las fotografías te da más claves acerca del problema de Michelle? (La segunda fotografía.)

5. Usando estas claves, ¿cuál crees que podría ser el problema de Michelle? (Ella se ha peleado con los otros niños; la están excluyendo; no conoce a los niños; está perdida.)

Tenemos varias ideas de lo que podría ser el problema de Michelle, pero todavía no estamos seguros. Necesitamos más *información*.

6. Si estuviésemos en el parque, ¿cómo podríamos enterarnos del problema? (Preguntándole a Michelle y al grupo de niños.) (Nota: Discuta por qué es mejor preguntarle a Michelle *y* a los otros niños.)

Cuando le preguntamos a Michelle nos enteramos de que se acaba de mudar al vecindario; ella quiere jugar con el grupo de niños pero no los conoce muy bien y no sabe cómo unirse a ellos. Cuando le preguntamos a los niños, nos dijeron que no se habían dado cuenta que Michelle estaba ahí.

7. ¿Cuáles son las tres formas en que nos enteramos del problema de Michelle? (Mirando las claves en su cara y su cuerpo; nos fijamos en otras cosas que estaban pasando en la fotografía; y le preguntamos a ella y a los niños al respecto.)

Vamos a decir lo que pensamos del problema de Michelle desde el principio. Esto es lo que se llama *pensar en voz alta*. (Muestre la primera fotografía y actúe como si estuviese hablando sola, gesticulando como pensando):

"Michelle se ve triste y tiene los brazos cruzados. Hummm... Debe tener un problema. *¿Cuál es el problema?* Parece que está sola en un parque. Tal vez está sola o la dejaron atrás.

(Muestre la segunda fotografía.) Ahora veo que hay otros niños en el parque y Michelle los está mirando. Ellos no la están mirando a ella. Tal vez ella se siente excluída o no los conoce. O tal vez están enojados unos con otros. ¡Ya sé, le voy a preguntar a Michelle y a los niños para enterarme!"

Hoy aprendieron a *preguntar* y *contestar* "¿Cuál es el problema?" Pensar en voz alta nos ayuda a resolver un problema. Mañana vamos a aprender a pensar en ideas para ayudarle a Michelle a resolver su problema. (Reparta copias de "Cómo Resolver Problemas" para que los estudiantes los guarden en sus carpetas o escritorios.)

FOTOGRAFÍA B

(Unidad II, Lección 2)

Dramatizaciones

Ahora vamos a jugar un juego. Yo voy a dramatizar (actuar) algunos problemas diferentes. Yo quiero que ustedes *piensen en voz alta* para descifrar cuál puede ser el problema. Pueden *pensar en voz alta* diciendo lo que está pasando y las claves que ven. Primeramente voy a hacer una dramatización para la cual voy a necesitar a un alumno voluntario. (Susurre al estudiante para que simule que busca un billete de un dólar que ha perdido.)

La/El maestra/o sirve de modelo: *pensar en voz alta* mientras que un/a estudiante hace la pantomima de que busca un billete de un dólar perdido, diciendo (por ejemplo), "Está frunciendo el ceño y caminando de arribaa abajo. Parece irritado y preocupado. Está buscando algo en sus bolsillos. Está buscando en el suelo. Tal vez se le perdió algo. Como buscó en sus bolsillos, tal vez se le perdió su dinero. Ya sé, le voy a preguntar para averiguar." (A la/el alumno/a) "¿Cuál es el problema?"

Dramatizaciones de los alumnos:

- Esperar a alguien que está retrasado.
- Tratar de escribir con un bolígrafo que no funciona.
- Hay alguien sentado en tu asiento en la biblioteca cuando regresas de sacarle punta al lápiz.
- Buscar un libro perdido.
- Tratar de adelantar a alguien que insiste en ponerse por delante.

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 3 Escogiendo una Solución

Cuento y Diálogo

En la última lección de *Segundo Paso* aprendieron a *preguntar* y a *contestar* "¿Cuál es el problema?" A esto se le llama *pensar en voz alta*.

1. ¿Cuál es el problema? (Michelle quiere jugar con los niños pero se acaba de mudar al vecindario y no los conoce muy bien todavía. Los niños no se han fijado en ella.)

Hoy vamos a pensar en voz alta *preguntando* y *contestando* los Pasos 2, 3 y 4 para resolver el problema. (Señale el cartel.) Vamos a preguntar el Paso #2: ¿Cuáles son algunas soluciones?" *Las soluciones* son las ideas para resolver el problema.

2. Vamos a pensar en *todas* las cosas que Michelle podría hacer. (Pedir que la dejen jugar; esperar a que se fijen en ella; averiguar lo que están haciendo los niños; meterse al grupo a la fuerza.)

(Nota: Siga indagando diciendo cosas como, "Esa es una idea. ¿Qué otra cosa podría hacer ella?" Si no sugieren "hablar con ellos" o algo parecido, sugiéralo usted.)

Tenemos muchas ideas acerca de lo que podría hacer Michelle. Yo voy a hacer de cuenta que yo soy Michelle y voy a *pensar en voz alta* para contestar la pregunta "¿Cuáles son algunas soluciones?." Entre cada solución quiero que todos ustedes digan "O." "¿Cuáles son algunas soluciones? Yo podría _____ *O* yo podría _____ *O* yo podría ..."

Pensar en todas las soluciones posibles se llama *crear una tormenta de ideas*. Ahora tenemos varias soluciones que Michelle podría usar. (Enseñe el cartel y señale el Paso #3.) Hay cuatro preguntas que podemos hacernos cuando estamos decidiendo cuál solución usar:

- **¿Es segura?**
- **¿Cómo se sentirán los demás?**
- **¿Es justa?**
- **¿Funcionará?**

Vamos a hacernos estas preguntas por cada solución. Yo voy a modelar a Michelle *pensando en voz alta* en una solucione:

"Vamos a ver, ¿qué podría pasar si yo me meto al grupo a la fuerza? *¿Es segura?* Empujar puede ser peligroso—alguien se podría lastimar. *¿Cómo se sentirán los demás?* Empujar puede hacer que los niños se enojen conmigo y tal vez yo me sienta avergonzada. *¿Es justa?* Empujar no es justo. *¿Funcionará?* Probablemente no funcionará porque a los niños no les va a gustar que los empuje."

3. Ahora me gustaría que ustedes hagan cuenta que son Michelle y piensen en voz alta en cada una de las otras soluciones que se nos ocurrieron. (Nota: haga que los alumnos se turnen *preguntando* y *contestando* las cuatro preguntas de evaluación con cada solución.)

(Unidad II, Lección 3)

(Señale el Paso #4.) Escojer una solución es el cuarto paso en la resolución de un problema.

4. Ahora que hemos considerado cada solución, ¿cuál de las soluciones escogerías tú? ¿Por qué?

Hoy aprendimos a *preguntar* y *contestar* más preguntas para resolver problemas (haga que los estudiantes lean los pasos en voz alta). Mañana nos vamos a enterar de lo que Michelle decide hacer.

Dramatizaciones

(Puesto que la Historia y Discusión incorporaba dramatizaciones, tal vez quiera hacer las siguientes dramatizaciones en otra sesión.) Vamos a practicar las soluciones de la tormenta de ideas, *pensando en voz alta*. Yo les voy a dar una situación problemática y ustedes van a repetir el problema y preguntarse "¿Cuáles son algunas soluciones?" Luego van a dar al menos tres soluciones. Primero voy a dramatizar yo:

La/El maestra/o sirve de modelo: diciendo "El problema es que es la hora del recreo y está lloviendo. Hummm... ¿Cuáles son algunas soluciones? La clase podría jugar algunos juegos en el salón O podrían jugar en el gimnasio O podrían ponerse sus impermeables y salir a jugar en la lluvia."

Dramatizaciones de los alumnos: (Los alumnos deben repetir el problema como se hizo con la dramatización modelo y entonces preguntarse y contestarse "¿Cuáles son algunas soluciones?" usando el O para vincular sus ideas. Usted puede repetir las dramatizaciones a medida que los estudiantes tengan ideas distintas.)

- Alguien se coló en la fila frente a tí.
- Alguien tomó tu libro sin permiso.
- Quieres jugar con un/a niño/a en la escuela pero se te olvidó su nombre.
- No te gusta lo que hay de almuerzo en la escuela.
- Quieres jugar con un juguete que tiene tu amigo/a.
- Hay un/a estudiante en la clase que patea tu silla constantemente.

UNIDAD II Lección 4 CONTROL DE LOS IMPULSOS Paso a Paso

Cuento y Diálogo

Hemos estado hablando de la forma en que se pueden resolver los problemas. Usamos claves para averiguar que Michelle tenía un problema. (Señale el Paso #1.) Averiguamos cuál era el problema, preguntándole a ella y al grupo de niños. (Señale el Paso #2.) Luego se nos ocurrieron muchas soluciones para el problema de Michelle. (Señale el Paso #3.) Antes de escojer una solución, hicimos cuatro preguntas acerca de cada solución.

1. ¿Cuáles son las cuatro preguntas que nos hicimos en cada solución? (¿Es segura? ¿Cómo se sentirán los demás? ¿Es justa? ¿Funcionará?)

(Señale el Paso #4.) Después de hablar acerca de cada una de las soluciones, escojimos una. Hoy vamos a enterarnos de la solución que escojió Michelle y vamos a ponérla en práctica.

(Muestre la fotografía.) Michelle decide hablar con los demás niños acerca de lo que ellos están haciendo. Vamos a hablar acerca de cómo se puede hacer eso. (Escriba los pasos en un cartel en blanco a medida que los vayan diciendo.)

2. ¿Qué podría hacer Michelle antes de decir algo? (Acercarse para que se fijen en ella.)

Vamos a escribir ese como nuestro primer paso: 1) Acercarse para que se fijen en ella.

3. ¿Cuándo debería ella hacer esto? (Hable del momento preciso para hacer algo—una pausa en la conversación, etc.)

4. ¿A qué distancia debería pararse ella? (Hable acerca del espacio personal.)

5. ¿Qué podría decir Michelle? (Hable de los comentarios que puede hacer, como "Parece que se están divirtiendo" y preguntas como "¿A qué están jugando?")

Ustedes tienen muchas ideas acerca de lo que ella podría decir. Estas ideas son *comentarios* (decir algo sobre lo que ellos están haciendo) o *preguntas*. Vamos a anotar esos como pasos: 2) Hacer comentarios; 3) Hacer preguntas. El último paso sería: 4) Pedir que la dejen unirse al juego.

6. ¿Cómo debería verse y oirse ella cuando hable con ellos? (Discuta el uso de la voz y la expresión para mostrar amistad.)

Ya hemos repasado cómo unirnos a un juego paso por paso. Vamos a repetir los pasos en voz alta:

1. **Acercarse para que los demás se fijen.**
2. **Hacer comentarios (decir algo acerca de lo que están haciendo.)**
3. **Hacer preguntas (acerca de lo que están haciendo.)**
4. **Pedir que te dejen unirte al grupo.**

Mañana nos vamos a enterar cuál es la solución que dió resultados para Michelle.

BEST COPY AVAILABLE

(Unidad II, Lección 4)

Dramatizaciones

Vamos a practicar los pasos para integrarse a una situación de juego. Primeramente, voy a hacer cuenta que soy Michelle tratando de integrarme. Voy a necesitar tres estudiantes para actuar como el grupo.

La/El maestra/o sirve de modelo: Michelle
1. acercándose al grupo.
2. diciendo, "Parece que se están divirtiendo."
3. preguntando, "¿A qué están jugando?"
4. preguntando, "¿Me dejan jugar también?"

(Después de la dramatización pregunte, "¿Cómo lo hice? ¿Seguí los pasos?")

Dramatizaciones de los alumnos: (Usando diferentes juguetes o "props," haga que los alumnos sigan los pasos para integrarse a la situación del juego.)

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 5 ¿Funciona?

Cuento y Diálogo

En nuestra última lección Michelle decidió hablar a los niños en el parque. Sin embargo, a veces las soluciones no funcionan. Hoy vamos a aprender qué hacer cuando una solución no funciona.

(Muestre la fotografía.) En esta fotografía, Michelle ha empezado a hacer comentarios y preguntas a los niños. Pero después de preguntarles qué están jugando, se escucha que viene el camión de los helados por la calle y los niños empiezan a hablar de eso entre ellos animadamente.

1. ¿Funciona la solución de Michelle? (No.) ¿Por qué? (Porque los otros niños no están escuchando; están emocionados por el camión de los helados.)

(Señale el Paso #5 en el cartel.) Preguntarse "¿Funciona?" es el quinto paso en la resolución de un problema. Cuando una solución no *funciona*, es importante *cambiar* a otra solución.

2. ¿Qué podría hacer Michelle ahora? (Esperar hasta que se vaya el camión de los helados, hablar más fuerte, ir con los niños a comprar helado.)

(Nota: Escriba las ideas en el cartel en blanco.)

3. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los estudiantes *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver el problema.)

4. ¿Qué solución piensas que *debería* escojer Michelle ahora? ¿Por qué?

Hoy han aprendido a cambiar a otra solución cuando una solución no funciona. A veces las soluciones no funcionan y hay que intentarlo otra vez.

(Unidad II, Lección 5)

Dramatizaciones

Yo voy a hacer el papel de Michelle cambiando a otra solución. Fíjense en mí, y luego ustedes van a hacer sus propias dramatizaciones donde tendrán que cambiar a otra solución. (Guíe a los alumnos para que *piensen en voz alta*, entonces haga que dramaticen sus soluciones alternativas.)

La/El maestra/o sirve de modelo: "*¿Funciona?* No, nadie me está prestando atención porque viene el camión de los helados. *¿Qué puedo hacer ahora?* Puedo esperar y volver a intentarlo. Puedo buscar a otros niños con quien jugar. Puedo hablar más fuerte para que me hagan caso. Esperar y volver a intentarlo, es más seguro y los niños pueden sentirse bien porque muestro que realmente quiero conocerlos. También es justo y probablemente funcionará. Buscar a otros niños con quien jugar es seguro, pero no conozco a otros niños por aquí. Realmente no me va a resolver el problema. Hablar más fuerte para captar su atención nuevamente es seguro, pero tal vez se enojen conmigo. No es justo y tal vez no funcione tampoco. Creo que voy a esperar y tratar de hablarles después de que se vaya el camión de los helados."

Dramatizaciones de los alumnos: (Nota: Tendrá que darle sugerencias a los alumnos para que *piensen en voz alta* las preguntas y contestaciones para resolver el problema.)

- Le pediste a un/a amigo/a que jugara un juego contigo pero te dice que no le gusta ese juego.
- Le dices a un/a niño/a que no patée la arena porque se te mete en los ojos, pero el/la niño/a sigue haciéndolo.
- Esperas tu turno en los columpios pero hay un/a niño/a que se está tardando mucho.
- Le pides a un/a amigo/a que venga a tu casa a jugar pero te dice que hoy no puede.

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 6* Cómo Ignorar las Distracciones

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a *ignorar las distracciones. Ignorar* significa que no se le presta atención a algo. *Distracciones* son las cosas que nos molestan o distraen.

(Muestre la fotografía.) Se supone que Kim y Sara están haciendo su trabajo en clase calladas. Sara está tratando que Kim mire un libro chistoso. A Kim le es difícil concentrarse en su trabajo porque quiere mirar el libro. Vamos a usar los pasos de resolución de problemas para ayudarle a resolver su problema. (Refiérase al cartel.)

1. ¿Cuál es el problema? (Sara está distrayendo o molestando a Kim cuando se supone que están trabajando en silencio.)

2. ¿Cuáles son algunas soluciones al problema de Kim? Vamos a anotarlas. (Alejarse de Sara; decirle a la maestra; decirle a Sara que no la moleste; decirle que va a mirar el libro más tarde; no hacerle caso a Sara.)

(Nota: Fomente las sugerencias diciendo, "Esa es una idea, ¿qué otra más?" Entonces escoja a un estudiante para que modele a Kim pensando en voz alta y *preguntando*, "¿Cuáles son algunas soluciones?" y *contestando* haciendo uso de la lista de la tormenta de ideas de la clase.)

La/El maestra/o de Kim está ocupada ayudándole a otro estudiante y Kim sabe que no debe cambiarse de asiento ni hablar en esos momentos. De todas maneras, ella piensa que Sara se enojaría si se lo dijera la/el maestra/o. Kim decide ignorar a Sara.

3. ¿Cómo debería hacer Kim para ignorar a Sara? (Quedándose callada, volviéndose al otro lado, moviendo la cabeza negativamente.)

4. ¿Qué puede decirse Kim a sí misma para ayudarse a no mirar el libro ni hablar con Sara? ("Yo puedo ignorarla; mantén la mente en tu trabajo.")

5. ¿Kim debería decirle a Sara que deje de platicar? (No.) ¿Por qué? (Se supone que está trabajando en silencio. Si habla va a distraer a los demás.)

6. ¿Qué debería hacer Kim si Sara la sigue molestando? (Volverse más aún; seguir callada; seguir trabajando.)

Vamos a anotar los pasos para ignorar las distracciones. ¿Qué es lo primero que debe hacer Kim? ... (Guíe a los estudiantes en la formación de los pasos de esta habilidad. Los siguientes son pasos *posibles:*)

1. **Mantenerse callada.**
2. **Volverse.**
3. **Pensar o susurrarse algo a uno mismo para que le ayude a ignorar la distracción.**

* (Corresponde a la Lección Nº 8 de la Primera Edición.)

(Unidad II, Lección 6)

Dramatizaciones

Vamos a hacer algunas dramatizaciones para practicar cómo ignorar las distracciones. Primero yo voy a modelar a Kim ignorando a Sara. (Seleccione a un/a alumno/a voluntario/a para hacer el papel de Sara.)

La/El maestra/o sirve de modelo: Kim
1. **quedándose callada.**
2. **dándole la espalda a Sara.**
3. **susurrándose a sí misma, "Yo puedo ignorar a Sara. Yo puedo prestarle atención a mi trabajo."**

(Después de la dramatización pregunte, "¿Cómo lo hice? ¿Seguí los pasos?")

Dramatizaciones de los alumnos:
- Estás escuchando un cuento en la clase. Un/a amigo/a te empieza a tocar el hombro para llamarte.
- Estás hablando por teléfono y tu hermana te empieza a hacer muecas.
- Estás en el cine y alguien se te sienta al aldo y te empieza a hablar durante la película.
- Estás en clase y un/a amigo/a trata de pasarte un dulce.
- Tu papá te está explicando tus tareas en la casa y oyes que un/a amigo/a te llama desde afuera.
- Tu maestro/a está explicando algo cuando sientes que otro/a niño/a te toca el hombro y te dice "psst."
- Empieza uno de tus programas de televisión favoritos cuando tu abuelita te está haciendo una pregunta.
- Vas a otro salón de clases a ver una obra dramática y la persona a tu lado te empieza a contar un chiste.
- Vas caminando por la calle cuando alguien que no conoces te grita, "¡Oye, muchacho/a, ven acá!"

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 7* Interrumpir con Buena Educación

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a *esperar pacientemente* y entonces *interrumpir* con *buena educación*. (Muestre la fotografía.) La mamá de Ramón y su tía están conversando. Ramón quiere salir a jugar con un amigo que lo está esperando afuera, pero necesita decirle a su mamá primero. Vamos a usar los pasos de resolución de problemas para resolver el problema. (Haga referencia al cartel.)**

1. ¿Cuál es el problema? (Ramón quiere salir pero su mamá está ocupada hablando con la tía de Ramón.)

Ramón siente deseos de jalar de la manga de la blusa de su mamá para llamar su atención.

2. ¿Cómo se podría sentir la mamá de Ramón si él hiciera eso? (Irritada, enojada.)

3. ¿Cuáles son algunas soluciones al problema? (Esperar hasta que ellas dejen de hablar y preguntar educadamente; interrumpir con un "disculpen," hacerle señas a su mamá para que sepa que Ramón está esperando para hablar con ella; salir a jugar sin preguntar.)

(Nota: Escoja un estudiante para que modele a Ramón pensando en voz alta y *preguntando*, "¿Cuáles son algunas soluciones?" y luego *contestando* haciendo uso de la lista de la tormenta de ideas de la clase.)

4. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los estudiantes *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver problemas.)

Ramón decide interrumpir educadamente a su mamá y su tía.

5. ¿Cuál es un buen momento para interrumpir una conversación? (Durante una *pausa*—cuando hay un breve silencio en la conversación.)

(Nota: Demuestre lo que es una *pausa* al hablar. Pídale a los estudiantes que levanten la mano cuando usted muestre lo que es una pausa. Demuestre cómo esperar pacientemente.)

6. ¿Qué debería decir Ramón después de la pausa y cómo debería decirlo? ("Disculpen" con una voz y una expresión en su rostro agradables.)

7. Si Ramón prueba esta solución pero su mamá sigue hablando con su tía, ¿qué podría hacer Ramón? (Volver a intentarlo; esperar hasta que termine la conversación.)

8. ¿Cómo debería interrumpir a su mamá cuando necesita decirle que su hermanito se acaba de cortar la mano? (Nota: Discuta esta situación como la excepción a la regla—cuando está en juego la seguridad uno siempre debe interrumpir a un adulto inmediatamente.)

Vamos a anotar los pasos para interrumpir educadamente. ¿Qué es lo primero que debe hacer Ramón? ... (Guíe a los estudiantes en la

* (Corresponde a la Lección Nº 9 de la Primera Edición.)
**(Cambie el nombre "Ramon" a "Maria" en la Primera Edición.)

formación de los pasos para esta habilidad. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. Esperar una pausa.
2. Decir, "disculpen."
3. Hacer la petición.

Dramatizaciones

Yo voy a hacer el papel de Ramón interrumpiendo educadamente a su mamá y a su tía. Luego ustedes van a dramatizar la interrupción. (Seleccione a dos alumnos voluntarios para hacer el papel de Ramón y su mamá.)

La/El maestra/o sirve de modelo: Ramón
1. esperando pacientemente una pausa en la conversación.
2. diciendo "disculpen."
3. preguntando, "¿Puedo salir a jugar?"

(Después de la dramatización pregunte, "¿Cómo lo hice? ¿Seguí los pasos?")

Dramatizaciones de los alumnos: Ahora vamos a dramatizar otras situaciones en las cuales ustedes interrumpen educadamente siguiendo los pasos en el cartel.

- Tu papá está hablando por teléfono con tu abuelita y tú quieres un turno para hablar con ella.
- Hay dos niños/as parados, hablando al lado de tu escritorio y no puedes pasar a sentarte.
- Dos amigas/os tuyas están hablando y tú quieres decirles que viene el camión de los helados.
- Hay dos estudiantes hablando en la fila del almuerzo y no se mueven adelante con el resto de la fila.
- Tu maestro/a está hablando contigo después de clases y ya es hora de que llegue tu autobús a recogerte.
- Tu hermana menor está jugando con unas tijeras y no quiere soltarlas. Tú tratas de decírselo a tu papá pero él está ocupado y te dice "espera un momento."

(Discuta esta situación como una excepción a la regla—cuando la seguridad está en juego uno siempre debe interrumpir al adulto inmediatamente.)

UNIDAD II CONTROL DE LOS IMPULSOS
Lección 8* Qué Hacer Cuando Quieres Algo que No es Tuyo

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender qué hacer cuando quieren algo que no es suyo. (Muestre la fotografía.) Dennis y Erica están en un grupo de juego después de clases. Esta tarde Dennis ha traído su juego nuevo. Erica quiere jugar con él pero Dennis le dice que solamente puede jugar una persona a la vez.

1. ¿Cuál es el problema? (Dennis y Erica quieren jugar con el mismo juego.)

Erica siente ganas de quitarle el juego a Dennis.

2. ¿Qué podría pasar si Erica le quita el juego a Dennis? (El puede enojarse y tratar de quitarselo; empezar una pelea; o tal vez le diga a la maestra.)

3. ¿Cuáles son algunas de las otras soluciones al problema? Vamos a anotarlas. (Esperar a que Dennis termine con el juego; preguntar si pueden turnarse; tratar de hacer un intercambio; pedirle ayuda a un adulto.)

(Nota: Escoja a un/a estudiante para que modele a Erica pensando en voz alta, *preguntando y* luego *contestando* el Paso #2 para resolver problemas usando la lista de la tormenta de ideas de la clase.)

4. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los estudiantes *preguntes y contesten* el Paso #3 para resolver problemas.)

Hay varias soluciones que *podrían* dar resultados.

5. ¿Qué solución crees que Erica debería escoger? ¿Por qué?

Erica decide ofrecer un *intercambio*. Ella ofrece a Dennis que juegue con uno de sus juguetes, que ella sabe que a él le gusta mucho, mientras ella juga un rato con el juego nuevo de Dennis.

6. ¿Qué podría hacer Erica si su solución no funciona? (Probar otra solución, como buscar otra cosa que hacer.)

7. ¿Es justo que Dennis no deje que Erica juegue con su juego? (Nota: Discuta a la luz de las reglas de la escuela y del hogar con respecto a las pertenencias.)

8. ¿Por qué compartimos o intercambiamos con otras personas? (Porque queremos llevarnos bien con ellas; porque nos gusta que también nos traten de esa manera.)

Hoy han aprendido qué hacer cuando quieren algo que no es de ustedes. Vamos a practicar la solución de Erica de hacer un *intercambio*. Primero vamos a crear los pasos. (Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Escoje algo que a la persona le pueda gustar.**
2. **Di algo agradable al respecto.**
3. **Pregunta, "¿Te gustaría intercambiar esto por _____ (aquello)?"**

* (Corresponde a la Lección Nº 10 de la Primera Edición.)

(Unidad II, Lección 8)

Dramatizaciones

Vamos a practicar los intercambios. Ustedes van a dramatizar en pareja frente a la clase. Uno de ustedes va a estar viendo un libro. La otra persona va a escojer de este montón de libros uno que a su pareja le podría gustar y entonces se lo va a ofrecer en intercambio por el que tiene su pareja. Yo voy a modelar primero. (Seleccione a un/a alumno/a voluntario/a.)

La/El maestra/o sirve de modelo:
1. escojer un libro cuidadosamente.
2. decirle a un/a alumno/a que está mirando otro libro, "Este es un libro muy bueno acerca de..."
3. preguntar, "¿Te gustaría intercambiar este libro por aquel otro?"

(Después de la dramatización pregunte, "¿Cómo lo hice? ¿Seguí los pasos?")

Dramatizaciones de los alumnos: (Los alumnos ofrecen intercambiar libros con sus parejas.)

(Nota: En los días siguientes, tal vez quiera definir los pasos para *compartir y turnarse*, dramatizando estas habilidades sociales.)

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 9* Repaso de las Habilidades

Cuento y Diálogo

Hoy vamos a repasar cómo resolver *problemas*. Ustedes van a usar estos pasos (Muestre la fotografía.) Cuatro de los pasos son interrogan que ustedes se pueden *preguntarse* y luego *contestarse* a sí mismos. Cuando ustedes se *preguntan y contestan* solos van a *pensar en voz alta*. (Pídale a un estudiante que lea los pasos en voz alta.)

Vamos a ver si podemos usar los pasos para resolver problemas entre Gina y Juan. (Muestre la fotografía.) Juan y Gina están en la biblioteca. Gina encontró un libro para sacar prestado, lo puso sobre la mesa y se fue a buscar más libros. Juan vió el libro y lo tomó. Gina le dijo que ella lo había encontrado primero.

La primera pregunta que tenemos que hacer es, "¿Cuál es el problema?" (Señale el Paso #1 en el cartel y pídale a la clase que lo repita en voz alta.)

1. ¿Cuál es el problema? (Juan quiere un libro pero Gina lo encontró primero.)

(Nota: Discuta la declaración del problema en términos neutrales, tanto desde el punto de vista de Gina como de Juan.)

2. ¿Cómo crees que se siente Juan? (Desilusionado.) ¿Cómo creen que se siente Gina? (Enfadada.)

Juan tiene ganas de quedarse con el libro de todas maneras.

3. ¿Qué podría pasar si Juan se queda con el libro? (Gina se puede enojar; Juan puede meterse en problemas; Gina, tal vez, no sea tan generosa con él en el futuro.)

La segunda pregunta que nos hacemos es, "¿Cuáles son algunas *soluciones*?" (Señale el Paso #2 y pídale a la clase que lo repita en voz alta.)

4. ¿Cuáles son algunas de las otras soluciones al problema de Juan? (Escriba las ideas en un cartel en blanco—compartir, intercambiar, esperar, buscar ayuda, llorar, buscar otro libro.)

(Nota: Siga indagando, diciendo cosas como "Esa es una idea. ¿Qué otra más?" Modele a Juan *preguntando y contestando* el Paso #2 para resolver problemas, usando la lista de la tormenta de ideas de la clase.)

Para cada solución necesitamos preguntarnos: "¿Es segura? ¿Cómo se sentirán los demás? ¿Es justa? y ¿Funcionará?" (Señale el Paso #3 y pídale a los estudiantes que se turnen *preguntando y contestando* las cuatro preguntas para evaluar cada solución.)

* (Corresponde a la Lección Nº 6 de la Primera Edición.)

(Unidad II, Lección 9)

Ahora necesitan escojer una solución. (Señale el Paso #4 y pídale a la clase que lo repita.)

5. ¿Cuál es la solución que tú crees que Juan debería escoger? (Haga que la clase escoja una.)

6. ¿Cuáles son los pasos para usar esta solución? (Haga que la clase genere los pasos 2-3 y luego dramatice la solución. Por ejemplo, si la solución es ofrecer un intercambio, los posibles pasos son, 1) encontrar otro libro que a Gina le pueda gustar, 2) decirle algo agradable acerca del libro, y 3) preguntar, "¿Te gustaría intercambiar este libro por aquel?")

El paso final es preguntar, "¿Funciona?" (Señale el Paso #5 y pídale a la clase que lo repita.)

7. ¿Qué debería hacer Juan si la solución no funciona?

Dramatizaciones

Vamos a hacer algunas dramatizaciones en las que usemos los pasos del cartel para resolver problemas. Primero, yo voy a demostrar a Juan *pensando en voz alta* para resolver su problema con Gina:

La/El maestra/o sirve de modelo: "*¿Cuál es el problema?* Yo realmente quiero este libro, pero Gina dice que ella lo encontró primero. *¿Cuáles son algunas soluciones?* Yo podría ofrecer un intercambio. Podría esperar hasta que ella termine con el libro. Podría buscar a ver si hay otra copia del libro en los estantes. Podría llorar y enfadarme. Hummm. Intercambiar. *¿Es seguro?* ... (Continúe *preguntando y contestando* las cuatro preguntas para evaluar cada solución.) Yo necesito *escojer una solución*. Creo que voy a ofrecerle un intercambio a ver si funciona."

Dramatizaciones de los alumnos:

- Tu amigo/a tiene una cinta grabada que tú quieres escuchar.
- Tu amigo/a tiene algunas de tus galletas favoritas en su almuerzo.
- Hay otro/a niño/a jugando en los aros del columpio y tú quieres jugar ahí.
- Hay un/a niño/a sacando de la biblioteca el libro que tú quieres sacar.
- Quieres trabajar con la computadora pero ya hay alguien ahí.
- Un/a amigo/a llega a tu casa en su bicicleta nueva. A tí también te gustaría probarla.
- Tu hermana/o está viendo la televisión y tu programa favorito está en otro canal.
- Un/a amigo/a te deja jugar con su juguete cuando él/ella termine, pero se demora mucho en terminar de jugar.
- Un/a amigo/a tiene una trajeta de béisbol que tú quieres para tu colección.
- Quieres sentarte a la ventana en el carro pero tu hermano/a ya está sentado/a ahí.

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 10* Cómo Pedir Ayuda de Manera Positiva

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a pedir ayuda *cortésmente* y a esperar *patientemente*. (Muestre la fotografía.) Tshiro acaba de empezar un proyecto de arte. Le está dando mucho trabajo. Su maestra/o está ayudando a otro alumno en estos momentos. Vamos a usar los pasos de resolución de problemas para ayudar a Tshiro a resolver su problema. (Haga referencia al cartel.)

1. ¿Cuál es el problema? (Tshiro necesita ayuda con su proyecto y la/el maestra/o está ocupada.)

Tshiro tiene ganas de llorar y romper su proyecto.

2. ¿Qué pasaría si Tshiro se pone a llorar y rompe su proyecto de arte? (Va a interrumpir la clase; la maestra se va a disgustar; va a arruinar su proyecto de arte.)

3. ¿Cuáles son algunas soluciones al problema de Tshiro—Cómo puede conseguir ayuda para su proyecto de arte? (Levantar la mano; llamar a la maestra; ponerse de pie e ir a buscarla.)

(Nota: Acuérdese de fomentar las sugerencias diciendo cosas como, "Esa es una idea. ¿Qué otra más?" Entonces seleccione a un alumno para que modele a Tshiro *pensando en voz alta, preguntando y contestando* el Paso #2 usando la lista de tormenta de ideas de la clase.)

4. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los estudiantes *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver el problema.)

Tshiro decide levantar la mano para obtener ayuda de la/el maestra/o.

5. ¿Es esta una buena solución? (Sí.) ¿Por qué? (Porque no molesta a nadie y le hace saber a la/el maestra/o que necesita ayuda.)

A veces es difícil esperar.

6. ¿Qué puede decirse a sí mismo Tshiro o qué puede hacer que lo ayude a esperar? ("Yo puedo esperar"; contar despacio; pensar en otra cosa; dibujar boberías.)

A veces escogemos una solución y no funciona.

7. ¿Qué pasa si la/el maestra/o no se da cuenta que Tshiro ha levantado la mano? (Escoja otra solución; espere un poco más; ponerse de pie en silencio e ir donde está la/el maestra/o.)

8. ¿Qué debería decir él cuando le pida ayuda a la/el maestra/o? ("Sr/a. _____, por favor puede ayudarme con mi proyecto de arte?")

Vamos a escribir en el cartel los pasos para pedir ayuda. ¿Qué es lo primero que Tshiro debería hacer? ... (Guíe a los alumnos en la formación de los pasos para esta habilidad. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. Levantar la mano y esperar.

BEST COPY AVAILABLE

* (Corresponde a la Lección Nº 11 de la Primera Edición.)

(Unidad II, Lección 10)

2. **Decirse a uno mismo, "Yo puedo esperar" o hacer otra cosa mientras esperas.**
3. **Si la/el maestra/o no viene, decidir si se han olvidado de uno o no se han fijado en uno. Si es así, ir en silencio, a donde está la/el maestra/o.**
4. **Pedir ayuda en forma educada.**

Dramatizaciones

Yo voy a modelar a Tshiro pidiéndole ayuda a su maestra/o. Y luego ustedes van a hacer algunas dramatizaciones.

La/el maestra/o sirve de modelo a: Tshiro
1. **levantando la mano y esperando.**
2. **susurrándose a sí mismo "yo puedo esperar."**
3. **poniéndose de pie en silencio y acercándose a la maestra cuando se da cuenta de que la/el maestra/o no se ha fijado en él.**
4. **preguntando educadamente, "¿Me puede ayudar con mi proyecto?"**

Dramatizaciones de los alumnos:
- Necesitas ayuda para encontrar un libro en la biblioteca. La/el bibliotecaria/o está ayudando a alguien.
- Levantas la mano, pero la/el maestra/o no te ve.
- Tu maestra/o te ha dicho que hagas algo pero no entendiste lo que te dijo.
- Necesitas ayuda en tu escritorio con un problema de matemáticas.
- Estás perdido/a. Ves a un/a policía pero él/ella está hablando por la radio o el teléfono.
- Necesitas ayuda para leer una palabra en un libro en clase.
- Tu papá te pide que hagas una tarea en el hogar pero tú nunca la has hecho antes. El está hablando con tu mamá.
- Necesitas ayuda con un problema de la tarea escolar. Tu mamá le está cambiando el pañal a tu hermanito/a.
- Quieres que te dispensen del salón para ir al baño. La/El maestra/o está hablando con otro/a estudiante.
- Necesitas ayuda con un libro de trabajos y la/el maestra/o está calificando trabajos en su escritorio.

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 11* Cómo Unirse al Grupo en el Momento Preciso

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender (repasar) cómo *unirse* a un juego o una actividad en el momento preciso. (Muestra la fotografía.) Jaime quiere jugar con algunos niños en esta guardería, pero ellos ya han empezado un juego de mesa. (Haga referencia al cartel.)

1. ¿Cuál es el problema? (Jaime quiere unirse al juego, pero el juego ya está empezado.)

Jaime tiene ganas de quitarle los dados a alguien para llamar la atención.

2. ¿La solución de Jaime es segura? (No, se puede caer alguien.) ¿Cómo se sentirán los otros niños? (Enojados.) ¿Es justa? (No, porque interrumpe el juego.)

3. ¿Qué otras maneras hay para que Jaime se una al juego? (Hablar con ellos acerca de lo que están haciendo; pedir que lo dejen entrar al juego; conseguir ayuda del encargado de la guardería.)

(Escoja a un/a alumno/a para que sea el modelo del pensamiento de Jaime, *preguntando y contestando* en voz alta el Paso #2 mediante la lista de la tormenta de ideas de la clase.)

4. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los estudiantes *hagan preguntas y contesten* resolviendo los problemas del Paso #3.)

Jaime escoge hablar con ellos y preguntarles si puede entrar al juego.

5. ¿Cuándo es que Jaime debería hablarles? (Cuando tenga su atención, cuando haya una *pausa* en el juego.)

Al unirse al juego, sirve hacer *comentarios* como, "Ese juego se ve divertido" y *hacer preguntas* acerca de lo que están haciendo, como "¿A qué están jugando?" antes de pedir que lo dejen unirse.

6. ¿Qué podría decir Jaime y cómo debería decirlo? (Nota: anímelos a dar varios ejemplos de comentarios y preguntas que él debería hacer.)

7. ¿Qué debería decir Jaime si los niños dicen que puede jugar con ellos? ("Gracias.")

8. ¿Qué podría hacer Jaime si los niños le dicen que "no" porque el juego ya empezó? (Intentar otra solución, como por ejemplo preguntar si puede jugar en el próximo juego; decir que no le importa empezar tarde; o encontrar otra persona con quien jugar.)

Vamos a escribir los pasos para unirse al juego en el momento oportuno. ¿Qué es lo primero que debería hacer Jaime? ... (Guíe a los alumnos en el desarrollo de los pasos de las habilidades. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Esperar una pausa.**
2. **Hacer preguntas y decir algo acerca de lo que están haciendo.**
3. **Preguntar cortésmente, "¿Puedo unirme al juego?"**
4. **Cambiar a otra solución si es necesario.**

* (Corresponde a la Lección Nº 12 de la Primera Edición.)

(Unidad II, Lección 11)

Dramatizaciones

Voy a modelar a Jaime pidiendo que lo dejen unirse al juego y luego cambiar a otra solución cuando los niños le digan que "no." Luego ustedes van a hacer dramatizaciones en las que ustedes van a practicar cómo se pide que los dejen unirse a un juego o una actividad. (Escoja a tres alumnos voluntarios.)

La/El maestra/o sirve de modelo: Jaime

1. **esperando una pausa**
2. **diciendo: "Ese juego parece bien divertido. ¿Qué están jugando?"**
3. **preguntando, "¿puedo entrar al juego?"**
4. **cambiando a otra solución diciendo, "No me importa empezar tarde y estar atrasado un rato," si los demás niños dicen "El juego ya empezó."**

Dramatizaciones de los alumnos:

- Pides que te dijen entrar a un cierto juego de mesa pero ya no quedan figuritas de plástico
- Pides trabajar en un proyecto de ciencias con otro niño, pero él dice que quiere hacerlo solo.
- Pides que te dejen participar en un juego de escondidas pero los demás niños dicen que ya están cansados de jugar este juego.
- Tu papá y tu hermana están jugando un juego de mesa. Pides que te dejen jugar, pero ellos contestan que el juego ya está empezado.
- Preguntas si puedes ayudar a construir un castillo de arena, pero ya no quedan juguetes para excavar.
- Pides que te dejen entrar a un juego de "Four Square" pero ya hay suficientes niños jugando.
- Pides que de dejen entrar a un juego de barajas, pero ya repartieron las cartas.
- Pides que te dejen jugar con ellas a dos amigas que están saltando a la cuerda .
- Pides que te dejen entrar a un juego de damas, pero solamente pueden jugar dos personas a la vez.

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 12* Jugar un Juego

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender cómo jugar un juego de manera justa y con *espíritu deportivo*. (Muestre la fotografía.) A Micaela (con la pelota en las manos) le encanta jugar. Ultimamente no ha estado muy contenta con la manera en que se han desarrollado los juegos durante el recreo. Los niños han estado discutiendo demasiado. Ella quiere empezar un juego que sea justo y divertido.**

1. ¿Cuál es el problema? (Los juegos en el recreo no han sido divertidos últimamente porque los niños han estado discutiendo demasiado.)

Para que los juegos sean justos y divertidos, primero deben ponerse de acuerdo en cuanto a las reglas.

2. ¿Por qué tienen reglas los juegos? (Para que todos sepan qué hacer y así el juego sea justo.)

3. Después de ponerse de acuerdo en cuanto a las reglas, ¿cuál es el próximo paso para empezar un juego? (Escoger un equipo para jugar.)

4. ¿Cuáles son algunas de las maneras en que se escoge un equipo para jugar? (Contar 1-2, 1-2; nombrar capitanes que seleccionen a sus jugadores, por turnos; decidir por atributos, tales como el color de la ropa, el tipo de zapato, etc.)

(Nota: Discuta la forma en que se pueden sentir las personas acerca de los métodos distintos para escoger a los miembros de un equipo.)

5. ¿Cómo se decide quién empieza el juego? (Echando una moneda al aire; adivinando un número; poniéndo las manos unas sobre otras, etc.)

6. ¿Es importante que los jugadores esperen su turno en un juego. ¿Que puedes decirte a tí mismo/a para ayudarte a esperar? (Pensar, "yo puedo esperar.")

7. Cuando gane o pierda Micaela, después del juego ¿cuáles son algunas de las cosas agradables que le podría decir a los niños del otro equipo? ("Jugaron bien"; "Me divertí mucho jugando con ustedes," etc.)

8. ¿Qué quiere decir eso de mostrar un espíritu deportivo? (Seguir las reglas, jugar limpio, y aceptar con buena actitud si se gana o se pierde.)

Vamos a escribir en el cartel los pasos para jugar un juego. ¿Qué es lo primero que se debe hacer? ... (Guíe a los alumnos en el desarrollo de los pasos de las habilidades. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Acordar cuáles van a ser las reglas.**
2. **Escoger un equipo para jugar.**
3. **Decidir quién empieza el juego.**
4. **Turnarse.**
5. **Decirle algo agradable al otro equipo al final del juego.**

* (Corresponde a la Lección Nº 13 de la Primera Edición.)
**(Cambie el nombre "Micaela" a "Miguel" en la Primera Edición.)

(Unidad II, Lección 12)

Dramatizaciones

Ahora vamos a practicar estos pasos en un juego real. (Escoja un juego que los alumnos conozcan. Guíelos en el uso de los pasos. Luego, haga que los alumnos hablen acerca de lo que tuvo éxito y lo que no tuvo éxito en el juego. Hágalos evaluar el juego según la seguridad, la justicia, los sentimientos y la funcionabilidad.)

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 13* Cómo Pedir Permiso

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a pedir *permiso* en forma educada. Uno pide permiso cuando quiere que le den el "visto bueno" para hacer algo. (Muestre la fotografía.) Laura quiere que Zacarías la acompañe a la tienda que queda a tres cuadras, para comprar dulces. Zacarías quiere ir, pero su mamá le había dicho anteriormente que se quedara en el patio. (Haga referencia al cartel.)

1. ¿Cuál es el problema? (Zacarías quiere ir a la tienda, pero su mamá le dijo que se quedara en el patio.)

2. ¿Cuáles son algunas soluciones para el problema de Zacarías? (Pedirle permiso a su mamá para poder ir; ir a la tienda con la esperanza de que su mamá no se de cuenta; decir "esta vez no puedo ir, pero quizás mañana.")

(Escoja a un/a alumno/a para que modele a Zacarías pensando en voz alta y resolviendo el Paso #2 con *preguntas y contestaciones* que usen la lista de la tormenta de ideas de la clase.)

3. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los alumnos resuelvan el Paso #3 con *preguntas y contestaciones.*)

Zacarías decide pedirle permiso a su mamá para ir a la tienda.

4. El decide no pedirle permiso en frente de Laura. ¿Por qué? (Porque pone a su mamá en un compromiso. Tal vez le de vergüenza si le dicen que no.)

5. ¿Qué debería decir y cómo debería decirlo? ("Mami, por favor,¿ puedo ir a la tienda con Laura?" Practiquen.)

6. Si la mamá de Zacarías le dice que sí, ¿qué debería decir Zacarías? ("Gracias.")

7. Si la mamá de Zacarías le dice que no, ¿qué podría hacer Zacarías? (Ir a la tienda de todas maneras; llorar o rogarle a su mamá; aceptar su respuesta y buscar otra cosa que hacer; invitar a Laura para que venga a visitarlo cuando regrese de la tienda.)

8. ¿Qué crees tú que debería hacer Zacarías y por qué?

Vamos a escribir los pasos para pedir permiso. ¿Qué es lo primero que debería hacer Zacarías? ... (Guíe a los alumnos en el desarrollo de los pasos de las habilidades. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Decidir cuál es el momento y el lugar apropiado para preguntar.**
2. **Preguntar en forma cortés, diciendo "Por favor, puedo..."**
3. **Decir "Gracias" si la respuesta es "sí" y aceptar sin discusiones si la respuesta es "no."**

* (Corresponde a la Lección Nº 14 de la Primera Edición.)

(Unidad II, Lección 13)

Dramatizaciones

Voy a modelar a Zacarías pidiendo permiso a su mamá para ir a la tienda. Luego ustedes van repetir la dramatización entre ustedes. (Escoja a dos alumnos voluntarios para representar a Laura y a la mamá de Zacarías.)

LA/El maestra/o sirve de modelo: Zacarías
1. diciéndole a Laura, "Voy adentro a pedirle permiso a mi mamá."
2. preguntando en forma cortés, "Mami, puedo ir con Laura a la tienda?"
3. diciendo "gracias" si la respuesta es que sí.

(Dramatice este juego para demostrar la aceptación si la respuesta es que "no." Después de cada dramatización pregunte, "¿Cómo lo hice? ¿Seguí los pasos para pedir permiso?")

Dramatizaciones de los alumnos:

- Pregúntale a tu papá si puedes quedarte despierta hasta más tarde para ver tu programa de televisión favorito
- Pídele permiso a la/el maestra/o para salir de la clase y llamar a tu casa porque se te olvidó traer el almuerzo
- Pídele a un/a amiga/o que te preste algo
- Pregúntale a tus papás si puedes quedarte a dormir en casa de un amigo
- Pregúntale a un/a amiga/o si puedes entrar a su tropa de Exploradores.
- Pregúntale a tus padres si puedes cambiar tu hora de irte a la cama.
- Pregúntale a tu hermano si puedes jugar con uno de sus juguetes.
- Pregúntale a la/el maestra/o si puedes ir al baño.
- Pregúntale a uno de tus padres si puedes ir a la fiesta de un/a amigo/a.
- Pídele algún privilegio especial a uno de tus padres.
- Pregúntale a un/a vecino/a si puedes entrar al patio de su casa para buscar tu pelota.

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 14* Cómo Pedir Disculpas

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a asumir la *responsabilidad* por sus actos. (Muestre la fotografía.) Daniel está en la biblioteca. Acaba de levantar la taza de café de la/el bibliotecaria/o y *accidentalmente* la dejó caer. La taza se rompió. Le dan ganas de irse y dejarla ahí. Vamos a usar los pasos para resolver problemas y, así, ayudarle a Daniel a resolver su problema.

1. ¿Cuál es el problema? (Daniel rompió accidentalmente la taza de café de la bibliotecaria.)

2. ¿Qué podría pasar si Daniel se va como si no supiera nada de lo sucedido? (Tanto él como la bibliotecaria se pueden sentir mal.)

3. ¿Qué podría hacer Daniel en vez? (Pedirle disculpas a la bibliotecaria; ofrecer darle otra taza; echarle la culpa a alguien más.)

(Escoja a un/a alumno/a para que modele a Daniel pensando en voz alta y resolviendo el Paso #2 con *preguntas y contestaciones* que usen la lista de la tormenta de ideas de la clase.)

4. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los alumnos resuelvan el Paso #3 con *preguntas y contestaciones*.)

Daniel decide decirle a la bibliotecaria lo que pasó y *pedirle disculpas*. Al hacer esto está asumiendo la *responsabilidad* por sus actos.

5. Cuándo debería pedir disculpas? (Lo más pronto posible.)

Una disculpa significa algo más que simplemente decir que uno lo siente; hay que demostrar que uno lo siente, ofreciéndo reponer las cosas.

6. ¿Cómo podría reparar las cosas Daniel? (Pegando la taza, o consiguiéndole una taza nueva.)

7. ¿Por qué pedimos disculpas? (Para mostrar nuestro interés en las otras personas.)

8. ¿Qué podría hacer Daniel si le pide disculpas a la bibliotecaria y ella de todas maneras se enoja con él? (Mantener una buena actitud y repetir la disculpa.)

Vamos a escribir los pasos para pedir disculpas. ¿Qué es lo primero que debe hacer Daniel? ... (Guíe a los alumnos en el desarrollo de los pasos para las habilidades. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Decir lo que pasó.**
2. **Decir que lo siente.**
3. **Ofrecer reparaciones las cosas.**

* (Corresponde a la Lección Nº 16 de la Primera Edición.)

(Unidad II, Lección 14)

Dramatizaciones

Voy a modelar a Daniel pidiéndole disculpas a la bibliotecaria. Luego ustedes van a dramatizar los mismos papeles. (Escoja un/a alumno/a voluntario/a para jugar el papel de la/el bibliotecaria/o.)

La/El maestra/o sirve de modelo: Daniel

1. **diciéndole a la/el bibliotecaria/o, "Sra./Sr. _____, yo dejé caer accidentalmente su taza de café."**
2. **pidiéndo disculpas diciendo "lo siento."**
3. **diciendo "yo podría pegarla, o traerle una taza de mi casa."**

(Después de esta dramatización pregunte, "¿Cómo lo hice? ¿Seguí los pasos para pedir disculpas?")

Dramatizaciones de los alumnos:

- Te tropiezas con otro/a niño/a.
- Se te olvida ir a la casa de un/a amiga/o.
- Se te olvida devolverle un jueguete a un/a amigo/a.
- Derramas pintura sobre un/a niño/a.
- Entras a la casa con los zapatos llenos de lodo.
- Mientras estás jugando en la casa de un/a amigo/a accidentalemente rompes una ventana.
- Le gritaste a un/a amigo/a y ahora quieres volver a ser amigos
- Se te olvidó hacer las tareas caseras que tu mamá te encargó.
- Se te perdió el abrigo nuevo y tus padres están enojados.
- Dices algo que lastima los sentimientos de otra persona.
- Le rompes la cadena a la bicicleta de tu amigo/a.

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 15* Repaso de las Habilidades

Cuento y Diálogo

Hoy vamos a repasar cómo se *resuelven los problemas*. Ustedes van a usar estos pasos (muestre el cartel.) Cuatro de los pasos son interrogan que ustedes pueden *preguntarse* y *contestarse* a sí mismos. Cuando ustedes se *preguntan y contestan* solos, se llama *pensar en voz alta*. (Pídale a un/a alumno/a que lea los pasos en voz alta.)

Vamos a usar los pasos de resolución de problemas con José. (Muestre la fotografía.) José es nuevo en la escuela. El quiere conocer a un grupo de tres muchachos en su clase. Se entera que el grupo va a un juego de pelota. José también quiere ir. (Señale el Paso #1 y haga que la clase lo repita en voz alta.)

1. ¿Cuál es el problema? (El quiere ser parte del grupo e ir al juego, pero no sabe cómo hacerse amigo de los demás muchachos.)

(Nota: Discuta la declaración del problema en términos neutrales, desde ambos puntos de vista.)

José empieza a ir a los lugares donde los otros muchachos se reunen y a presumir de lo mucho que sabe acerca de beísbol.

2. ¿Cómo crees que los otros niños se podrían sentir cuando José empieza a fanfarronear, y qué podrían hacer? (Probablemente no les va a gustar; tal vez lo ignoren o le pongan apodos.)

José necesita ponerse a pensar en sus alternativas. (Señale el Paso #2 y pídale a la clase que lo repita en voz alta.)

3. ¿Cuáles son algunas de las otras *soluciones* al problema de José? (Presentarse a los muchachos del grupo; empezar una conversación sobre beísbol; simplemente esperar a que ellos lo inviten al juego.)

(Nota: Siga indagando, diciendo "Esa es una idea. ¿Qué otra cosa más podría hacer?" Modele a José resolviendo el problema del Paso #2 con *preguntas y contestaciones*, siguienta la lista de la tormenta de ideas de la clase.)

Con cada solución debemos preguntarnos, "¿Es segura? ¿Cómo se sentirán los demás? ¿Es justa? ¿Funcionará?" (Señale el Paso #3 y pídale a los alumnos que se turnen *preguntando y contestando* las cuatro preguntas, evaluando cada solución.)

(Señale el Paso #4 y pídale a la clase que repita.) José decide hablar acerca de beísbol sin presumir, y les pregunta si puede ir al juego con ellos. (Haga que la clase genere 2-3 pasos y dramatice la solución.)

Algunas veces las soluciones no funcionan. Los muchachos dicen que

* (Corresponde a la Lección Nº 7 de la Primera Edición.)

BEST COPY AVAILABLE

les gustaría que él los acompañara, pero que uno de los padres va a manejar y no hay suficientes cinturones de seguridad para los tres y el chofer. (Señale el Paso #5 y pídale a la clase que lo repita.)

4. ¿Funcionó la solución de José? (No.) ¿Por qué? (No hay suficientes cinturones de seguridad para todos.)

5. ¿Qué puede hacer José ahora? (Darse por vencido; ver si puede encontrar otra forma de ir; ofrecer ir sin cinturón de seguridad.)

6. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los alumnos resuelvan el Paso #3 con *preguntas y respuestas.*)

7. ¿Cuál solución escogerías tú y por qué?

Dramatizaciones

Vamos a hacer algunas dramatizaciones, siguiendo los pasos indicados en el cartel para resolver problemas. Primero, yo voy a modelar a José *pensando en voz alta* acerca de su problema. (Escoja tres alumnos/as voluntarios/as para que representen a los muchachos.)

La/El maestra/o sirve de modelo: José pensando en voz alta y diciendo, "*¿Cuál es el problema?* Yo realmente quiero ser amigo del grupo e ir al juego de beísbol con ellos. Creo que no me ayudó cuando me puse a presumir. *¿Cuáles son algunas de las otras soluciones?* Podría presentarme. Podría decirles lo mucho que me gusta el beísbol, sin presumir. Podría preguntar si puedo ir con ellos. Podría rondarlos y esperar que ellos me inviten. Vamos a ver, presentarme a mí mismo, *¿es seguro?* ... (Siga haciendo las cuatro preguntas para evaluar cada solución.) Necesito *escojer una solución.* Voy a intentar hablarles acerca de beísbol sin presumir y después preguntarles si puedo ir con ellos."

Dramatizaciones de los alumnos:

- Pides que te dejen entrar a un juego de mesa, pero ya no quedan piezas libres.
- Pides trabajar en un proyecto de ciencias con otro niño, pero él dice que quiere hacerlo solo.
- Pides que te dejen entrar a un juego de escondidas pero los demás niños dicen que ya están cansados de jugar este juego.
- Tu papá y tu hermana están jugando un juego de mesa. Pides que te dejen jugar, pero ellos contestan que el juego ya está empezado.
- Preguntas si puedes ayudar a construir un castillo de arena, pero ya no quedan juguetes para excavar.
- Pides que te dejen entrar a un juego de "Four Square" pero ya hay suficientes niños jugando.
- Pides que te dejen entrar a un juego de barajas, pero ya repartieron las cartas.
- Pides que te dejen jugar con ellas a dos amigas que están saltando a la cuerda.

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 16* Cómo Hacer Conversación

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a tener una *conversación*. (Muestre la fotografía.) Emilia se da cuenta que Catalina, la niña nueva en la clase, está sola esperando el autobús. A Emilia le gustaría conocer a Catalina. Se para a su lado y espera que Catalina diga algo.

1. ¿Crees que Emilia va a conocer mejor a Catalina haciendo esto? (Probablemente no.)

2. Si Emilia todavía no conoce a Catalina, ¿qué es lo primero que podría hacer o decir? (Decir "hola" y presentarse.)

Ahora Emilia tiene que decidir acerca de qué va a hablar con Catalina.

3. ¿De qué podría hablar? (Enumere las alternativas en un cartel en blanco; discuta la selección de temas según los intereses de la otra persona.)

Una vez que Emilia haya decidido de qué hablar con Catalina, ayuda el hacer preguntas acerca de la otra persona. Es mejor no hacer muchas preguntas que se puedan contestar con un simple "sí" o "no."

4. ¿Qué pregunta podría hacer Emilia a Catalina acerca de cada uno de los temas que han surgido?

5. Cuando uno empieza una conversación es bueno hablar de manera amistosa primero. ¿En qué forma podría Emilia mostrar su amistad? (Discuta el lenguaje corporal, las expresiones faciales, el tono de voz.)

6. ¿Qué puedes hacer si tratas de empezar una conversación pero la otra persona no habla? (Mantener una buena actitud; cambiar el tema; terminar la conversación; buscar a otra persona con quien hablar; volver a intentarlo más tarde.)

El autobús escolar llega y es hora de que Emilia y Catalina se suban y escojan sus asientos. El autobús está lleno y no hay dos asientos vacíos que estén juntos.

7. ¿De qué manera amistosa puede terminar Emilia la conversación? (Diciéndole a Catalina que le agradó mucho hablar con ella y sugiriéndole que hablen/jueguen juntas más tarde.)

Vamos a escribir algunos de los pasos para entablar una conversación... (Guíe a los alumnos en el desarrollo de los pasos para las habilidades. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Decidir de qué se va a platicar.**
2. **Hacer preguntas a la otra persona.**
3. **Escuchar con atención.**
4. **Cambiar el tema si es necesario.**

* (Corresponde a la Lección Nº 15 de la Primera Edición.)

(Unidad II, Lección 16)

Dramatizaciones

Voy a modelar a Emilia empezando y terminando una conversación con Catalina. Luego ustedes van a hacer sus propias dramatizaciones.

La/El maestra/o sirve de modelo: Emilia

1. **pensando en voz alta, "¿De qué puedo hablar con Catalina? Ya sé, voy a preguntarle qué le parece nuestra clase."**
2. **diciendo, "Hola, Catalina. Yo me llamo Emilia. Estamos en la misma clase; qué te parece hasta ahora...?"**
3. **escuchando la respuesta de Catalina, y**
4. **diciendo, "El paseo al zoológico la semana que viene será muy divertido. ¿Ya has estado ahí?"**

(Después de la dramatización pregunte, "¿Cómo lo hice? ¿Seguí los pasos para empezar una conversación?")

Dramatizaciones de los alumnos:

- Uno de tus amigos tuvo un accidente en su bicicleta y acaba de regresar del hospital. Tú lo llamas por teléfono.
- Se acaba de mudar una niña a la casa de al lado. Tú la ves jugando sola en su patio.
- Vas a una reunión de familia. Ahí está un primo que no has visto desde que los dos eran bebés.
- Una amiga de tu mamá llega con una hija de tu edad. Sus dos mamás se van a la cocina a tomar un café.
- Tu maestro/a te pide que le enseñes lo que hay en el salón a un estudiante nuevo.
- Un tío y una tía que casi nunca ves vienen a visitar de manera inesperada. Tu mamá se está bañando y te dice que los atiendas mientras ella termina.
- Durante el almuerzo te sientas junto a alguien que no conoces.
- Una de tus amigas se fue dos semanas de vacaciones durante el verano. Cuando ella regresa tú vas a su casa.

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 17 Cómo Enfrentarse la Presión de los Pares

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a arpender a decirle que "no" a sus compañeros, o *"pares."* *Los pares* son los amigos y otros muchachos de tu misma edad. (Muestre la fotografía.) Susana y Lisandro estaban jugando en el patio de Lisandro. El papalote de Susana se quedó atrapado en un árbol. Ella le ruega a Lisandro que se suba al techo del garaje para desenredar el papalote. (Refiérase al cartel a medida que vaya haciendo las preguntas para resolver el problema.)

1. ¿Cuál es el problema? (El papalote está enredado en el árbol y Susana está tratando que Lisandro se lo baje, subiéndose al techo del garaje.)

Cuando uno de tus compañeros trata de empujarte a hacer algo, eso se llama *presión de pares* o *presión del grupo*.

2. ¿Qué podría pasar si Lisandro hace lo que Susana quiere que haga y se sube al techo? (Nota: Discuta en términos de seguridad, justicia, sentimientos y funcionabilidad.)

3. ¿Qué le puede decir Lisandro a Susana? (No, no me voy a subir al techo. Es peligroso y nos podemos meter en problemas.)

(Nota: Haga que los alumnos practiquen una respuesta *afirmativa*, parándose derechos, mirándo directamente a los ojos del otro estudiante, y diciendo que "no" con énfasis y seguridad en sí mismos.)

4. ¿Qué puede hacer Lisandro si Susana le dice que no va a ser su amiga a menos que él le baje el papalote? (Decirle "Eres mi amiga, pero la respuesta sigue siendo 'no.'")

5. ¿Cuáles son algunas otras soluciones al problema del papalote? (Agitar las ramas del árbol; usar un palo largo; buscar la ayuda de un adulto.)

(Nota: Escoja a un/a alumno/a para que modele a Lisandro pensando en voz alta para resolver el Paso #2 con *preguntas y contestaciones* usando la lista de la tormenta de ideas de la clase.)

6. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los estudiantes resuelvan el Paso #3 con *preguntas y contestaciones*.)

7. ¿Cuál de las soluciones crees tú que se debería usar y por qué?

Vamos a escribir los pasos para enfrentar la presión del grupo... (Guíe a los alumnos en el desarrollo de los pasos para las habilidades. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Decidir si lo que tu amigo/a quiere que hagas es seguro, o es algo que va contra las reglas.**
2. **Pararte derecho/a, mirarlo/a directamente a los ojos y decirle que "no" con firmeza.**
3. **Decirles por qué no.**
4. **Pensar en alguna otra cosa que se pueda hacer.**

(Unidad II, Lección 17)

Dramatizaciones

Voy a modelar a Lisandro siguiendo los pasos para enfrentarse a la presión del grupo. Luego ustedes van a hacer sus propias dramatizaciones. (Escoja a un/a alumno/a voluntario/a para hacer el papel de Susana.)

La/El maestra/o sirve de modelo: Lisandro

1. **diciéndose a sí mismo, "Si me subo al techo a lo mejor me lastimo y, además, va en contra de las reglas."**
2. **diciéndole a Susana, "No, Susana, no me voy a subir al techo."**
3. **explicando, "No es seguro y podríamos meternos en problemas."**
4. **sugiriendo, "Vamos a tratar de pedirle a un adulto que nos baje el papalote."**

Dramatizaciones de los alumnos:

- Una amiga quiere que te metas en el clóset de tu mamá y saques prendas para jugar a las mamás.
- Un amigo quiere que le des todas las respuestas de la tarea de matemáticas.
- Una amiga quiere que te tomes una cerveza.
- Un amigo tiene la llave del taller de su papá y quiere que tú vayas con él a explorarlo.
- Tu mamá no llega a la casa del trabajo hasta una hora después de que tú llegas de la escuela.Tu mamá no te deja invitar a tus amigos cuando ella no está, pero llega una amiga a la puerta y quiere jugar adentro.
- Estás en la casa de un amigo cuando él te dice que te pongas a llamar a gente que no conoces para hacer ruidos raros por teléfono.
- Una amiga quiere correr sobre un estanque congelado. Te dice que eres gallina si no lo haces.
- Un amigo quiere que te comas una merienda, aunque no debes comer nada hasta la hora de la cena.
- Una amiga quiere que te lleves la patineta de tu hermano sin permiso.

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 18 Cómo Resistir la Tentación de Robar

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a resistir la *tentación* de *robar*. (Muestra la fotografía.) Gary necesita un dólar más para comprarse un modelo de avión en la tienda. El ve unas monedas sueltas sobre el tocador de su mamá. Hay varias pesetas y él piensa que si faltan cuatro nadie se va a dar cuenta. (Refiérase al cartel a medida que resuelve el problema con preguntas y respuestas.)

1. ¿Cuál es el problema? (Gary no tiene suficiente dinero para comprarse algo que le gusta.)

2. ¿Qué podría pasar si Gary toma el dinero de su mamá? (Ella puede enterarse y ponerse triste o enojada; tal vez ella no vuelva a confiar en él; tal vez él se sienta mal por lo que hizo.)

Cuando alguien toma algo que no le pertenece, se llama *robar*.

3. ¿Por qué no es correcto robar? (No es justo; todas las personas tienen derecho a sus cosas; eso hiere los sentimientos de las personas; el que roba pierde la confianza de los demás.)

Cuando *confiamos* en alguien, pensamos que van a actuar de manera honesta y van a decir la verdad. Cuando alguien roba, sus amigos y su familia pueden perder la confianza en él/ella.

4. ¿Algunas vez te han robado algo? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué sentiste hacia la persona que te robó? ¿Perdiste la confianza en él o ella?

5. ¿Qué puede decirse Gary a sí mismo para no robar? ("Soy honrado. No es justo robar. No voy a robar.")

6. ¿Cuáles son algunas de las otras soluciones para el problema de Gary—cómo podría conseguir el dinero para comprar el avión? (Pedirle el dinero a su mamá; pedir el dinero prestado; tratar de ganarse el dinero.)

(Nota: Escoja a un/a alumno/a para que modele a Gary pensando en voz alta para resolver el Paso #2 con *preguntas y contestaciones* usando la lista de la tormenta de ideas de la clase.)

7. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los estudiantes resuelvan el Paso #3 con *preguntas y contestaciones*.)

8. ¿Qué es lo que tú piensas que Gary debe hacer?

Vamos a escribir los pasos para resistir la tentación de robar. ¿Qué es lo primero que debe hacer Gary? ... (Guíe a los alumnos en el desarrollo de los pasos para las habilidades. Los siguientes son los pasos que se *sugieren*):

1. **Detenerse a pensar en las consecuencias de robar.**
2. **Decirse a sí mismo, "Soy honrado. No voy a robar."**
3. **Pensar en alguna otra forma de obtener lo que quiere.**

(Unidad II, Lección 18)

Dramatizaciones

Voy a modelar a Gary siguiendo los pasos para resistir la tentación de robar. Luego ustedes van a hacer sus propias dramatizaciones. (Use algunos monedas como utilería.)

La/El maestra/o sirve de modelo: Gary diciéndose a sí mismo

1. **"Todo lo que necesito es un dólar más y puedo conseguir ese modelo de avión que quiero. Pero si robo me voy a sentir mal. Me voy a sentir peor si mi mamá se entera y se enoja conmigo. Tal vez después ya no vuelva a confiar en mí."**
2. **"Soy honrado. No voy a robar."**
3. **"¿Qué puedo hacer para conseguir un dólar? Se lo puedo pedir a ella. Se lo puedo pedir a alguien más. Podría tratar de ganarme el dinero. Si le pido el dinero, tal vez ella me lo dé. Si me gano el dinero me voy a sentir bien y mi mamá se va a sentir muy orgullosa de mí. Creo que le voy a pedir a mi vecino que me deje barrer su acera por un dólar."**

(Después de la dramatización pregunte, "¿Cómo lo hice? ¿Seguí los pasos para resistir la tentación de robar?")

Dramatizaciones de los alumnos:

- Necesitas un lápiz y ves uno en el escritorio de un amigo que está ausente hoy.
- Te quedaste sin ropa limpia y ves la blusa favorita de tu hermana. Ella ya se fue a la escuela, de modo que no se va a enterar que tú te la pusiste.
- Ves que alguien accidentalmente deja caer un dólar en la acera y sigue caminando.
- Tu hermano guarda un paquete de dulces en su gaveta y a tí te gustaría comerte uno.
- Todos los estudiantes se quitaron los zapatos para hacer maromas en el gimnasio. Cuando tú vas a ponerte tus zapatos de nuevo, ves un par igual al tuyo que está al lado. El otro par se ve más nuevo y quieres ponerte esos en lugar de los tuyos.
- Necesitas un papel más para tu proyecto de arte, pero ya usaste todos los que te tocaban.
- Tu papá hizo un pastel para el cumpleaños de tu mamá y tú quieres comerte un pedazo ahora mismo.
- Un/a amigo/a dejó un juguete buenísimo en tu casa, pero él no sabe que lo dejó.

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 19 Cómo Resistir el Impulso de Mentir

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a resistir *el impulso* de *mentir*. (Muestre la fotografía.) Teresa y Cheryl están jugando a la pelota en el patio. La pelota rompe la ventana del vecino por accidente. El vecino les pregunta si vieron quién rompió la ventana. Teresa y Cheryl se asustan y piensan que deben mentir. (Refiérase al cartel a medida que va haciendo las preguntas para resolver el problema.)

1. ¿Cuál es el problema? (Teresa y Cheryl rompieron la ventana del vecino y ahora están pensando que deben mentirle.)

2. ¿Qué podría pasar si Teresa y Cheryl dicen que no lo hicieron? (Tal vez el vecino no les crea, o tal vez se entere más adelante de lo que pasó realmente y se sienta molesto; tal vez se salgan con la suya; tal vez dejen de confiar la una en la otra.)

Cuando sabemos que alguien no está diciendo la verdad, tal vez dejamos de *confiar* en ellos.

3. ¿Qué es la confianza? (La confianza es lo que sentimos cuando estamos seguros de que alguien va a actuar honestamente y nos va a decir la verdad.)

4. Si Teresa y Cheryl mienten, ¿quién podría perder la confianza en ellas? (Ellas mismas, el vecino, sus padres, y otros que se enteren.)

5. ¿Cómo te sientes cuando alguien te miente? (Lastimado, enojado.)

6. ¿Cuáles son algunas soluciones al problema de Teresa y Cheryl? (Pueden decir la verdad y pedir disculpas; ofrecer pagar haciendo tareas en el hogar; tratar de que sus padres paguen.)

(Nota: Escoja un/a alumno/a para que modele a Teresa o a Cheryl pensando en voz alta para resolver el Paso #2 con *preguntas y contestaciones* usando la lista de la tormenta de ideas de la clase.)

7. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los estudiantes resuelvan el Paso #3 con preguntas y contestaciones.)

Teresa decide decirle al vecino lo que pasó y *pedirle disculpas*. A esto se le llama asumir *responsabilidad* por tus actos.

8. ¿Qué pasa si Teresa empieza a decir la verdad y Cheryl la mira mal? (Aún así podría decir la verdad.)

Vamos a escribir los pasos para resistir el impulso de mentir. ¿Qué es lo primero que ellas deben hacer? ... (Guíe a los alumnos en el desarrollo de los pasos para las habilidades. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Pensar en las consecuencias de mentir.**
2. **Decirse a uno mismo, "Soy honrado, no voy a mentir."**
3. **Decir lo que pasó realmente y pedir disculpas.**

BEST COPY AVAILABLE

(Unidad II, Lección 19)

Dramatizaciones

Voy a modelar a Teresa resistiendo el impulso de mentir. Luego ustedes van a hacer sus propias dramatizaciones. (Escoja a dos alumnos, uno para representar al vecino y otro para representar a Cheryl.)

La/El maestra/o sirve de modelo: Teresa

1. **diciéndose a sí misma, "Parece que mi vecino está enojado porque la ventana se rompió. Si miento, me voy a sentir mal y tal vez él pueda enterarse de todas maneras. Mis padres estarían decepcionados si se enteran que yo mentí."**
2. **diciéndose a sí misma, "Soy honrada, no voy a mentir."**
3. **diciéndole a su vecino, "Siento mucho que rompimos su ventana. Fue un accidente. ¿Es posible que le hagamos algún trabajo en casa para ayudarle a pagar por la ventana?"**

(Después de la dramatización pregunte, "¿Cómo lo hice? ¿Seguí los pasos para resistir la tentación de robar?")

Dramatizaciones de los alumnos:

- Rompiste una de las reglas de la familia al tomar un atajo por el parque para llegar de la casa de un/a amigo/a a tu casa. Tu mamá te pregunta que ruta tomaste para llegar a la casa.
- Tu papá te dijo que limpiaras todo tu cuarto antes de salir a jugar con tu amigo/a. Tu amigo/a te limpia el cuarto. Tu papá te dice que se siente muy orgulloso de tí por haber limpiado el cuarto.
- Solamente tienes permitido ver una hora de televisión cada día. Tu programa favorito está a punto de empezar pero ya has estado viendo televisión una hora. Tu mamá te pregunta cuánto tiempo llevas viendo televisión.
- Te pusiste el mejor abrigo de tu hermana y derramaste jugo de uva. Ella se ve que está muy enojada y te pregunta si tú te lo pusiste.
- Tú rompiste una vasija en tu casa y tu mamá piensa que lo hizo el perro.
- Te fuíste a la casa de un/a vecino/a tu mamá te dijo que te quedaras en el patio de tu casa. Tu mamá te pregunta dónde has estado.
- Encontraste un juego en el patio de la escuela; más tarde una compañera de clases te dice que se le perdió.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 1 Introducción al Manejo del Enojo

Cuento y Diálogo

Durante las próximas semanas van a aprender lo que deben hacer cuando se *enojan*. Para aprender cómo calmarse necesitan reconocer cuándo están enojados. (Muestre la fotografía.) He aquí una fotografía de Enrique.

1. ¿Qué crees que Enrique siente? (Enojo.)

2.¿Cómo te puedes dar cuenta que Enrique está enojado? (Las cejas fruncidas; muecas; dientes apretados; puños cerrados; hombros encogidos.)

Cuando estás enojado, puedes sentir un poco de enojo o mucho enojo. (Modele los niveles de enojo.) Cuando sientes mucho enojo, te puedes decir que estás *furioso/a*.

3.¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás enojado o furioso? (Te puede doler la cabeza; nudo en el estómago;pies fríos o calientes; tensión; puños o dientes apretados; hombros encogidos; el corazón late rápido; falta de aire.)

Estos sentimientos nos dicen que nos estamos enojando. Estos sentimientos se llaman *señales de enojo*.

4. ¿Cómo actúan las personas a veces cuando están enojadas? (Patean al caminar; tiran cosas; pelean; gritan; dicen cosas ofensivas , etc.)

Todo el mundo siente enojo alguna vez. El sentir enojo no es *malo*, pero la forma en que *actúas* cuando estás enojado es muy importante. *No* es correcto lastimar a alguien cuando estás enojado.

5. ¿Por qué no es correcto el comportamiento de enojo? (A veces las personas enojadas dicen o hacen cosas que lastiman a otras personas u otras cosas. El comportamiento de enojo no resuelve el problema; generalmente empeora el problema.)

6. Cuéntanos alguna vez que hayas estado enojado/a. ¿Cómo se sintió tu cuerpo? ¿Cómo actuaste?

Hoy aprendieron a reconocer cuándo estás enojado/a reconociendo las señales de tu cuerpo. (Señale el Paso #1 en el cartel.) En la próxima lección van a aprender qué es lo que te puede hacer enojar.

(Unidad III, Lección 1)

Actividad

Ahora vamos a colorear un dibujo de nosotros mismos demostrando lo que sentimos cuando estamos enojados. (Déle los crayones, pinturas o marcadores a los alumnos.)

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 2 Cosas que Nos Provocan Enojo (Activadores del Enojo)

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender a reconocer las cosas que los pueden *causar* enojo. (Muestre la fotografía.) Billy se puso en fila para tomar agua de la fuente y Kevin se metió a empujones delante de él en la fila.

1. ¿Cómo crees que se siente Billy? (Enojo.) ¿Cómo puedes darte cuenta? (Brazos cruzados; mueca; frente y barbilla arrugadas.)

2. ¿Por qué está enojado Billy? (Lo empujaron; el otro niño no está siendo justo.)

3. ¿Cuáles son las cosas que hace la gente que te puede enojar? (Anote los activadores en el cartel en blanco.)

Las cosas que hace la gente y que nos enojan se llaman *activadores*. Los empujones, los mordiscos, y los apodos son activadores que nos pueden enojar. Hay otro tipo de activador. Son las cosas que nos decimos a nosotros mismos después de que alguien nos hace algo que no nos gusta.

Después de que a Billy lo empujan en la fila, él se dice a sí mismo, "¡Kevin es un tonto! ¡A mí no me puede hacer eso!"

4. ¿Qué hizo Billy para enojarse más aún? (Se dijo, "¡Es un tonto! ¡A mí no me puede hacer eso!")

5. ¿Qué piensas tú que podría pasar ahora? (Se podrían pelear. Se van a meter en problemas.)

(Comparta una experiencia personal con un activador externo y uno interno.)

6. Cuéntame alguna vez en que te hayas enojado y luego te hayas enojado aún más por lo que te dijiste, después, a tí mismo/a.

7. ¿Crees que te ayuda hablarte de esta manera? (No, solamente hace que te sientas más enojado y con ganas de pelear. No ayuda a resolver el problema.)

Hoy aprendieron a reconocer qué es lo que nos puede enojar. Es bueno conocer cuáles son nuestros activadores del enojo para poder pensar de antemano sobre las formas en que podemos controlar estas situaciones. En nuestra próxima lección van a aprender a calmarse cuando están enojado/a. Piensen en algunas de las formas en que Billy podría calmarse en este caso y la próxima vez vamos a hablar acerca de ellas.

(Unidad III, Lección 2)

Actividad

Haz un dibujo y escribe algo acerca de tus activadores del enojo, usando mensajes con "yo"—"Yo me siento enojado/a cuando _____."

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 3 Cómo Calmarse

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender a *calmarse* cuando estén enojados/as. (Muestre la fotografía.) Aquí están Billy y Kevin, de nuestra última lección.

1. ¿Qué pasó en nuestra última lección? (Billy se puso en fila para tomar agua de la fuente y Kevin se metió en la fila delante de él a empujones; Billy se enojó.)

Hay varias cosas que Billy puede hacer para *calmarse* y *relajarse*. (Señale el Paso #2 para el manejo del enojo.) El puede hacer una o más de las cosas siguientes:
- **Respira profundamente tres veces.**
- **Cuenta lentamente al revés.**
- **Piensa en cosas agradables.**

Vamos a practicar primero la *respiración profunda* repetida tres veces. Tomen aire despacio. Piensen an algo que los haga sentir muy enojados y todos juntos vamos a respirar profundamente tres veces. (Respire profundamente tres veces.)

Ahora vamos a practicar a *contar al revés*, lentamente, empezando por el cinco. Otra vez, vuelvan a pensar en algo que les cause enojo y todos juntos vamos a contar del cinco *hacia atrás*. (Cuente, despacio, del cinco hacia atrás.) Cuando se sientan realmente enojados (furiosos) pueden contar, al revés, desde el diez.

***Pensar en cosas agradables* funciona cuando tienes tiempo para estar solo.**

Algunas de las cosas que me *relajan* cuando pienso en ellas son... (comparta sus propias experiencias o diga "pensar en las olas del mar yendo y viniendo, las ondas del agua en un estanque, o escuchar música suave.")

2. ¿Cuáles son algunas cosas agradables que te podrían calmar? (Si a los alumnos se les hace difícil, sugiera, "acostarme en el parque; escuchar un cuento; recibir un abrazo; abrazar un muñeco de peluche.")

A veces es necesario "*tomarse el tiempo*" para dar estos pasos.

3. ¿Qué es "tomarse el tiempo"? (Alejarse de la persona o cosa que te hizo enojar para poder calmarte.)

4. ¿Cuáles son algunos lugares en tu casa donde puedes ir para calmarte? (Dormitorio; un lugar especial en el patio; una silla especial, o algún otro sitio.)

5. ¿Qué es lo que pasa generalmente después de "tomarse el tiempo"? (Te juntas con la otra persona y hablas acerca del problema.)

Hoy aprendieron a calmarse cuando están enojados/as respirando profundamente tres veces, contando lentamente al revés, y pensando en cosas agradables. De ahora en adelante les voy a pedir que hagan estas cosas cuando se sientan enojados/as.

(Unidad III, Lección 3)

Actividad

Les voy a ayudar a pensar en algunas cosas agradables que nos ayudan a relajarnos. Quiero que bajen la cabeza sobre su escritorio y cierren los ojos. Después vamos a hablar acerca de lo que sienten. (De las siguientes selecciones, escoja la que vaya de acuerdo mejor con las experiencias de sus alumnos/as. Lea su selección lentamente.)

a. Estás a la orilla del mar. Te acuestas en la arena tibia y cierras los ojos. Hay una brisa tibia que sopla sobre tí. Los pájaros están cantando y escuchas el sonido suave de las olas en la distancia. Las olas vienen, las olas van. Suena muy, muy lejos. Sientes tibieza, felicidad y relajamiento.

b. Afuera hace frío, pero tú estás abrigado/a con una cobija calientita en tu cama. Alguien que te quiere mucho te está leyendo tu cuento favorito. Cierras los ojos y abrazas a tu muñeco favorito. La persona que te está leyendo te da una taza de chocolate caliente y te la tomas despacito mientras sigues escuchando el cuento. Sientes tibieza, cariño, relajamiento.

c. Estás en el parque de la ciudad recostado/a sobre el césped. El sol brilla y puedes oir los pájaros. El ruido del tráfico de la ciudad parece estar muy lejos. Oyes el sonido distante de la risa de niños pequeños jugando y el sonido leve de una música. Te vas quedando dormido/a.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 4 Hablarse a Sí Mismo

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a hablarse a ustedes mismos para poder calmarse cuando están enojados. (Muestre la fotografía.) Encarnación está esperando su turno en los columpios, pero Julia siga meciéndose y no se baja. Encarnación siente que se está enojando.

1. ¿Por qué está enojada Encarnación? (Julia no termina su turno.)

2. ¿Está correcto que Encarnación se sienta enojada? (Sí, pero un comportamiento enojado, como el empujar a Julia para que se caiga, no es correcto.)

3. ¿En qué forma se podía dar cuenta Encarnación que estaba enojada? (Seguramente sentía frío o calor, tenía un nudo en el estómago, sentía tensión en el cuerpo, etc.)

Encarnación respira profundamente tres veces y se dice a sí misma, "Cálmate." (Señale el Paso #2 para el manejo del enojo.) Encarnación está usando la técnica de *hablarse a ella misma*. Hablarse a sí mismo es cualquier lo que uno se dice para no enojarse. Los atletas se hablan a sí mismos para poder concentrarse mejor en un deporte. Se dicen cosas como "Apunta derecho;" "Fíjate en la bola;" "Tú puedes hacerlo," etc.

4. ¿Qué cosas te dices a tí mismo/a o podrías decirte para ayudarte a mantenerte calmado/a o lograr hacer algo?

5. ¿Qué pasaría si Encarnación dijera "¡Esa boba no me va a dejar tomar un turno! ¡Ya va a ver!" ¿Es este es un buen ejemplo de hablarse a sí misma/o? (No.) ¿Por qué? (Probablemente la va a hacer enojarse aún más.)

(Señale el paso #3 de manejo de enojo en el cartel.) Después de calmarte, el siguiente paso es pensar en la forma en que vas a resolver el problema que te hizo enojar.

6. Después de que Encarnación se calme, ¿qué puede hacer ella para resolver su problema? (Decirle a Julia que es su turno; pedirle ayuda a la maestra.)

7. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe cada solución haciendo que los alumnos *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver el problema.)

8. ¿Cuál solución crees tú que Encarnación debería escojer?

Hoy han aprendido a calmarse hablándose a sí mismos. El hablarse a sí mismo es muy parecido al pensar en voz alta. Después de calmarte, puedes resolver el problema mucho mejor. (Reparta copias de "Qué Hacer Cuando Está Enojado" para que los estudiantes lo guarden en sus carpetas o escritorios.)

BEST COPY AVAILABLE

(Unidad III, Lección 4)

Dramatizaciones

Vamos a dramatizar algunas situaciones que nos pueden hacer enojar. Primeramente yo voy a modelar a Encarnación calmándose y resolviendo el problema siguiendo los Pasos 1-3 en "Qué Hacer Cuando Está Enojado."

La/El maestra/o sirve de modelo : Encarnación

1. **enojándose mientras está esperando su turno.**
2. **respirando profundamente y contando al revés lentamente.**
3. **diciéndose a sí misma "cálmate—tómalo con calma."**
4. **pensando en voz alta y diciéndo, "*¿Cuál es el problema?* No me están dando mi turno. *¿Cuáles son algunas soluciones?* Yo podría decir que es mi turno; podría empujarla para sacarla; o podría decirle a la maestra. Hummm... Decir que es mi turno—*¿es seguro?*... (Continúe haciendo las cuatro preguntas evaluando cada una de las soluciones.) Creo que le voy a decir que es mi turno. A Julia, "Ahora es mi turno, tienes que bajarte."**

(Después de la dramatización pregunte, "¿Cómo lo hice? ¿Seguí los pasos?")

Dramatizaciones de los alumnos:

- Un/a amigo/a te quita un juguete.
- Tu hermana/o juega en tu cuarto y no recoje lo que tiró.
- Un/a compañero/a de clases toma un libro prestado y no lo devuelve.
- Un niño se lleva tu abrigo creyendo que es el suyo.
- Hay un/a amigo/a que se pasa amarrándote los cordones de los zapatos como si fuese un chiste.
- Hay un/a niño/a que no sale del tobogán durante el recreo.
- Un/a amigo/a te toma prestados tus marcadores de fieltro y luego se le olvida ponerles la tapa de modo que se secan.
- Hay un/a compañero/a de clases que se pasa tirándote de los cabellos para que le prestes atención.
- Un/a niño/a se cuela en la fila del almuerzo delante de tí.
- Un/aa amigo/a se burla de lo que estás almorzando.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 5 Reflexión

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender a pensar en la manera en que han actuado al estar enojados. (Muestre la fotografía.) Naoko está pensando en una conversación que tuvo con su amiga Dara. Dara había estado garabateando en uno de los libros de Naoko. Naoko se enojó mucho. Ella respiró profundamente y se dijo a sí misma, "No es gran cosa, yo puedo manejar el asunto." Entonces Naoko le dijo a Dara lo que sentía diciéndole, "A mí me hace enojar que tú te pongas a garabatear en mi libro." Dara le dijo que lo sentía y luego borró las marcas en el libro.

Es importante pensar más tarde acerca del problema que uno tuvo y la forma en la cual lo resolvió. A esto se le llama *reflexiónar*. (Señale el Paso #4 para el manejo del enojo y haga las siguientes preguntas.)

1. ¿Por qué estaba enojada Naoko? (Dara le había garabateado el libro.)

2. ¿Qué hizo Naoko cuando sintió que se estaba enojando? (Respiró profundamente tres veces; se habló a sí misma; trató de resolver el problema diciéñdole a Dara cómo se sentía.)

3. ¿La solución de Naoko funcionó? (Sí, Dara le pidió disculpas y borró los garabatos.)

4. ¿Pudo haber hecho algo distinto? (Le pudo haber pedido a Dara que borrara los garabatos.)

Naoko considera que lo hizo bastante bien al tratar de calmarse y resolver el problema. Ella se dice a sí misma, "¡Buen trabajo!"

5. ¿Alguna vez te dices a tí mismo/a que hiciste un buen trabajo? ¿Qué otra cosa puedes hacer para recompensarte por algo bien hecho? (Regalarte algo a tí mismo/a; hacer algo especial para tí.)

6. ¿Qué hubiera pasado si la solución de Naoko no hubiera funcionado o ella no hubiera estado satisfecha con la solución? (Ella hubiera podido pensar en lo que no funcionó y qué hacer diferentemente la próxima vez.)

Después de haber estado enojado con alguien o algo, es importante reflexionar acerca de eso, como lo hizo Naoko. Vamos a leer las seis preguntas que se pueden hacer a sí mismos (del cartel):

1. **¿Qué me enojó?**
2. **¿Qué hice?**
3. **¿Qué dío resultados?**
4. **¿Qué fue lo que no dío resultados?**
5. **¿Qué haría diferente la próxima vez?**
6. **¿Hice un buen trabajo?**

(Unidad III, Lección 5)

Dramatizaciones

Vamos a hacer algunas dramatizaciones. Van a empezar a sentirse enojados por alguna razón, se van a calmar y luego, ustedes van a resolver el problema diciéndole a la otra persona cómo se sienten y qué necesitan. Después vamos a hacer las seis preguntas de reflexión. Primero yo voy a dramatizar a Naoko con Dara. (Seleccione a un/a alumno/a voluntario/a para hacer el papel de Dara. Por favor, fíjese que esta dramatización sigua los pasos de "Qué Hacer Cuando Está Enojado.")

La/El maestra/o sirve de modelo: Naoko
1. **dándose cuenta de que está enojada**
2. **respirando profundamente y diciéndose a sí misma, "Cálmate; yo puedo manejar esta situación."**
3. **diciéndole a Dara, "Me haces enojar cuando garabateas en mi libro."**
4. **(Luego haga las seis preguntas de reflexión en el Paso #4 para el manejo del enojo.)**

Dramatizaciones de los alumnos:
- Un/a amigo/a no te ayuda a recojer los juguetes con los que jugaron los dos.
- Estás horneando galletitas con un/a amigo/a y él/ella quiere hacerlo todo.
- Estás jugando con un/a amigo/a en el parque pero él/ella no quiere darte un turno en los columpios.
- Estás jugando en casa de un/a amigo/a pero él/ella no quiere hacer nada de lo que tú quieres hacer.
- Un/a amigo/a empieza a andar en tu bicicleta sin pedirte permiso.
- Un/a compañero/a de clases te derrama encima el jugo durante el almuerzo pero no te ayuda a limpiarlo ni te pide disculpas.
- Un/a amigo/a te rompe uno de tus juguetes pero no te dice nada.
- Un/a niño/a en el parque te quita la gorra nueva de béisbol y se la pone.
- Un/a compañero/a de clases no te da un turno en la computadora.
- Un/a compañero/a accidentalmente se tropieza contigo pero no te pide disculpas.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 6* Cómo Evitar las Peleas

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender a evitar *las peleas*. (Muestre la fotografía.) Chan toma una pelota para jugar durante el recreo. Bruce le pega con la mano para quitársela y la pelota comienza a rebotarla mientras sale del patio. Chan lo toma a Bruce por el brazo para detenerlo.

1. ¿Cómo crees que se siente Chan? (Enfadado.) ¿Cómo puedes darte cuenta? (Tiene el ceño fruncido; le está gritando a Bruce; tiene a Bruce agarrado del brazo.)

2. ¿Es correcto que Chan esté enojado? (Sí, todos nos sentimos enojados a veces. Pero el comportamiento de enojo, como pelear, no es correcto.)

3. ¿Qué podría pasar si Chan se a pelea físicamente con Bruce? (Bruce y/o Chan se pueden lastimar; se pueden meter en problemas; puede que ninguno de los dos acabe con la pelota.)

4. ¿Se va a resolver el problema peleando? (No, solamente va a crear otro problema más grande.)

5. ¿Qué podría hacer Chan con respecto a sus sentimientos de enojo? (Podría respirar profundamente tres veces, contar al revés lentamente, hablarse a sí mismo, y decidir cómo resolver el problema pacíficamente.)

6. ¿Cuáles son algunas otras soluciones al problema? (Decirle a Bruce cómo se siente y pedirle la pelota; preguntarle a Bruce si quiere jugar con él; pedirle ayuda a un adulto; volver a agarrar la pelota.)

7. ¿Qué podría pasar si...? Evalúe las soluciones haciendo que los estudiantes *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver problemas.)

8. ¿Cuál solución crees tú que Chan debería escoger?

Después de que Chan se calma, decide decirle a Bruce, "Yo me enojo cuando tú me quitas la pelota. Regrésamela. Vamos a pensar en algún juego que podamos jugar los dos."

9. ¿Qué pasa si Chan intenta esta solución pero Bruce se quiere pelear? (Chan debe alejarse o pedirle ayuda a alguien para resolver el problema.)

Vamos a escribir los pasos para evitar una pelea. ¿Qué es lo primero que hizo Chan? ... (Guíe a los alumnos en la formación de los pasos de esta habilidad. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Calmarse a sí mismo.**
2. **Pensar en lo que puede pasar si uno se pelea.**
3. **Decirle a la persona lo que uno siente y lo que quiere.**
4. **Dar una *sugerencia*.**

* (Corresponde a la Lección Nº 8 de la Primera Edición.)

(Unidad III, Lección 6)

Dramatizaciones

Vamos a dramatizar la manera de evitar las peleas. Recuerden que deben respirar profundamente y/o contar al revés, y decirse cosas a sí mismos para tranquilizarse. Entonces digan lo que podría pasar si se pelean, qué sienten y qué quieren. Finalmente, den una sugerencia. Primero voy yo a dramatizar a Chan evitando una pelea. (Escoja a un/a alumno/a voluntario/a para hacer el papel de Bruce.)

La/El maestra/o sirve de modelo: Chan
1. calmándose respirando profundamente tres veces y diciendo, "cálmate."
2. diciéndose a sí mismo, "Si me peleo puedo meterme en problemas. No me voy a pelear."
3. diciéndole a Bruce, "Me siento enojado cuando me quitas la pelota. Devuélvemela."
4. sugiriéndo, "Vamos a pensar en algún juego de pelota que podamos jugar juntos."

(Después haga a la clase las preguntas de reflexión en el Paso #4 para el manejo del enojo.)

Dramatizaciones de los alumnos:

- Alguien se tropieza contigo y no te pide disculpas.
- Un/a compañero/a de clases te acusa de haberle quitado un bolígrafo de su escritorio.
- Un/a compañero/a de clases te quita tu cachucha de béisbol favorita y la empieza a aventar entre sus amigos/as.
- Hay un/a niño/a que está empujándote y dice que se quiere pelear contigo.
- Un/a niño/a dice que tu nuevo corte de pelo es divertido y se pone a reir.
- Un/a compañero/a te acusa de copiar su trabajo en clase.
- Un/a compañero/a se te cuela delante en la fila
- Un/a compañero/a se sienta rápidamente en una silla donde tú estabas a punto de sentarte.
- Un/a amigo/a saca un chicle de tu bolsillo y se lo echa a la boca.
- Un/a compañero/a se ríe porque te está dando mucho trabajo un problema de matemáticas.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 7* Cómo Enfrentarse los Apodos y las Bromas Pesadas

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender qué hacer cuando alguien les da un apodo o les *juega una broma* pesada. (Muestre la fotografía.) Brígida llega de la escuela a la casa caminando todos los días. A veces, dos niñas mayores la siguen de cerca y le dan apodos.

1. ¿Cuál es el problema? (Le están jugando una broma pesada a Brígida, se están burlando de ella, están siendo groseras.)

2. ¿Cómo crees que se siente Brígida? (Enojada, triste, lastimada.)

Brígida se siente tan mal que podría llorar y gritarles a ellas también.

3. ¿Qué puede hacer Brígida para calmarse? (Respirar profundamente tres veces; contar al revés lentamente; hablarse a sí misma; pensar en cosas agradables.)

4. ¿Qué podría pasar si Brígida le grita a ellas también? (Ellas pueden empezar un pleito; darle más apodos; perseguirla; etc.)

5. ¿Qué puede hacer Brígida en cuanto al problema? (Ignorarlas; decirles cómo se siente; decirles que paren; decirles que se lo va a contar a alguna de las maestras u otro adulto; correr; ir a su casa por una ruta distinta; darles apodos.)

6. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los estudiantes *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver problemas.)

Brígida decide *ignorarlas*, pero ellas siguen molestándola. Ella decide cambiar a otra solución. Brígida les dice que dejen de molestarla.

7. ¿Qué podría decir Brígida y cómo debería decirlo? ("Me lastima cuando me dan apodos." "Dejen de molestarme." "No me gusta que me digan cosas.," etc.) (Discuta el uso de los mensajes con "yo" y una voz *firme* con gestos de seguridad en sí misma.)

8. Si las niñas la siguen molestando, ¿a quién puede acudir Brígida para que la ayude? (Su mamá, algún vecino, un adulto.)

Vamos a escribir los pasos para enfrentarse a los apodos y las bromas pesadas. ¿Qué es lo primero que hizo Brígida? ... (Guíe a los alumnos en la formación de los pasos de esta habilidad. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Calmarse.**
2. **Ignorarlas o irse.**
3. **Decirles lo que sientes y que dejen de hacerlo, si el #2 no funciona.**
4. **Buscar la ayuda de un adulto si el #3 no funciona.**

* (Corresponde a la Lección Nº 9 de la Primera Edición.)

(Unidad III, Lección 7)

Dramatizaciones

Vamos a dramatizar situaciones en las cuales les han dado apodos a ustedes o les han jugado bromas pesadas. Primero yo voy a servir de modelo a Brígida, manejando su enojo y el que le estén dando apodos. (Seleccione a dos alumnos/as voluntarios/as para que hagan el papel de las otras niñas.)

La/El maestra/o sirve de modelo: Brígida

1. **calmándose respirando profundamente tres veces y diciendo, "yo puedo manejar esta situación."**
2. **ignorando a las otras dos niñas.**
3. **diciéndoles, "Quiero que paren; no me gusta que se estén burlando de mí," cuando no funcione ignorarlas.**
4. **yendo a buscar ayuda.**

(Después haga las preguntas del Paso #4 en el manejo del enojo.)

Dramatizaciones de los alumnos: (Donde haya dramatizaciones de papeles negativos, haga que los alumnos se turnen de modo que no practiquen solamente el comportamiento negativo.)

- Tu amiga/o se burla de tí por tu nuevo corte de pelo.
- Un/a compañero/a de clases se burla de tus zapatos.
- Un/a compañero/a de clases te dice que eres un/a gallina (miedoso/a).
- Hay un/a niño/a más grande que tú en el patio que te dice que le des tu dinero para el almuerzo.
- Un/a amigo/a inventa un nombre chistoso con tu nombre.
- Un/a niño/a más grande que tú te sigue a todas partes durante el recreo.
- Dos niñas/os en el jardín se pasan señalándote con el dedo y riéndose.
- Un/a compañero/a de clases te dice que eres estúpido/a.
- Un/a compañero/a de clases repite todo lo que tu dices para molestarte.
- Un/a niño/a en el parque te dice que eres un bebé.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 8* Repaso de las Habilidades

Cuento y Diálogo

Hoy van a practicar cómo manejar sus sentimientos de enojo y evitar los pleitos. (Muestre la fotografía.) Brad (al centro) está almorzando en la cafetería. Brad se pone de pie para ir a comprar leche y cuando regresa Miguel está en su asiento. Brad siente que se enoja.

1. ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando te enojas? (Te duele la cabeza; tienes un nudo en el estómado; sientes los pies fríos o calientes; te sientes en tensión; puños o dientes apretados; los hombros encojidos; el corazón te late rápido; te falta el aire.)

Estos sentimientos nos dicen que nos estamos enojando. Los vamos a llamar *señales de enojo*.

2. ¿Qué fue lo que causó que Brad se enojara? (Miguel le quitó su asiento en la cafeteria.)

Las cosas que nos hacen sentir enojo se llaman *activadores*. El que alguien le quitara su asiento fue el activador que causó que Brad se enojara.

3. ¿Cuáles son los activadores que te hacen sentir enojado/a?

Hay otros activadores que salen de adentro de nosotros. Son cosas que nos decimos a nosotros mismos que nos hacen sentir aún más enojados. Si Brad dice, "¡Ese patán me robo el asiento!" Brad estaría entonces activando su propio enojo.

4. ¿Por qué es importante que Brad se tranquilice? (Para evitar una pelea con Miguel; para resolver el problema; el expresar su enojo puede ser injusto en esta situación.)

Todo el mundo se enoja alguna vez. El sentirse enojado no es malo. Lo importante es la forma en que actúas cuando te enojas. El comportamiento de enojo que le hace daño a los demás no es correcto.

Vamos a hablar acerca de algunas de las formas en que te puedes *calmar* cuando te sientas enojado/a. (Señale el Paso #2 para el manejo del enojo.)

- **Respira profundamente tres veces (practiquen)**
- **Cuenta lentamente al revés (practiquen)**
- **Piensa en cosas agradables (de ejemplos.)**
- ***Habla contigo mismo* (discuta la forma en que los deportistas se hablan a sí mismos.)**

5. ¿Cuáles son algunas de las cosas que Brad podría decirse a sí mismo para ayudar a tranquilizarse? ("Cálmate." "Probablemente él no sabe que esa es mi silla.")

(Señale el Paso #3 para el manejo del enojo.) Después de calmarte, el próximo paso es resolver el problema.

6. ¿Cuáles son algunas soluciones al problema? (Decirle a Miguel que él estaba sentado ahí; buscar

* (Corresponde a la Lección Nº 6 de la Primera Edición.)

BEST COPY AVAILABLE

ayuda; decirle a Miguel que se salga de su silla; enseñarle dónde puede sentarse; empujarlo y sacarlo.)

7. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los estudiantes *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver problemas.)

8. ¿Cuál es la solución que crees Brad debería escoger?

Después de resolver un problema es importante pensar en lo sucedido. A esto se le llama *reflexionar.* (Discuta las preguntas enumeradas en el Paso #4 para el manejo del enojo.)

Dramatizaciones

Vamos a dramatizar algunas situaciones que nos pueden hacer enojar. Quiero que ustedes sigan los pasos en el cartel. Primero yo voy a servir de modelo a Brad, tranquilizándome y resolviendo el problema sin pleitos. (Escoja a un/a alumno/a voluntario/a para que haga el papel de Miguel.)

La/El maestra/o sirve de modelo: Brad

1. **enojándose.**
2. **respirando profundamente tres veces, contando al revés y hablándose a sí mismo positivamente, diciendo, "Tranquilízate. Yo puedo con la situación."**
3. **pensando en voz alta y diciendo, "*¿Cuál es el problema?* Me quitó el asiento. *¿Cuáles son algunas soluciones*? Yo podría decirle que es mi asiento, o podría decírselo a la/el maestra/o. Hummm... Decir que ese es mi asiento, *¿es segura?* ..." (Continúe haciendo las preguntas de evaluación.) "Yo creo que le voy a decir que ese es mi asiento." A Miguel: "Yo estaba sentado ahí primero. ¿Por qué no te sientas en aquella silla?"**

(Haga las preguntas del Paso #4 para el manejo del enojo.)

Dramatizaciones de los alumnos:

- Vino un/a amigo/a jugar contigo en la casa y luego no quiso ayudarte a recojer lo que tiraron.
- Un/a niño/a te pisa el zapato y se te sale.
- Un/a niño/a te quita la pelota.
- Tu amigo/a se comió todo tu postre cuando tú no estabas en la mesa.
- Un/a niño/a te quita el sombrero y se pone a jugar con sus amigos tirando tu sombrero.
- Un/a amigo/a dice algo de tí que no es cierto.
- Tu hermano/a cambia el canal de la televisión cuando tú la estás viendo.
- Hay dos niños que no te dejan tomar un turno con la pelota.
- Un/a compañero/a se cuela en la fila delante de tí.
- Un/a amigo/a te saca un chicle del bolsillo y se lo echa a la boca.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 9* Cómo Enfrentar las Críticas

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender a enfrentarse a las *críticas*.

1. ¿Qué es una crítica? (Cuando alguien encuentra fallas en lo que dices o haces y te dice lo que piensa que estás haciendo mal o qué podrías mejorar.)

(Muestre la fotografía.) El maestro le muestra a Belinda cuáles problemas de matemáticas tuvo mal. Su maestro le dice, "Belinda, necesitas trabajar más duro en matemáticas."

2. ¿Cómo crees que se siente Belinda? (Enojada, decepcionada, avergonzada, etc.)

3. ¿Por qué crees que el maestro de Belinda le dijo eso? (Para ayudarle a trabajar más duro.)

4. ¿Qué puede decirse Belinda a sí misma para mantener una buena actitud? ("Quédate tranquila," "Yo puedo aprender a hacer esto," "Sigue tratando.")

5. ¿Qué podría hacer Belinda en cuanto al problema que tiene con las matemáticas? (Practicar más; buscar ayuda con su aritmética.)

La crítica puede ser de ayuda, pero a veces no lo es. A veces la gente nos critica y nosotros no pensamos que están en lo correcto. Cuando alguien te critique, tú tienes que decidir si lo que están diciendo es cierto.

6. ¿Qué hubiera pasado si Belinda hubiera trabajado muy duro en su trabajo de aritmética, pero el maestro le hubiera dicho que no era así? (Ella le podría decir a su maestro de forma amable lo mucho que trabajó y luego pedirle ayuda.)

Vamos a escribir los pasos para enfrentarnos a la crítica. ¿Qué es lo primero que debería hacer Belinda? ... (Guíe a los estudiantes en la formación de los pasos de esta habilidad. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Calmarse.**
2. **Decidir si lo que la persona dijo es cierto.**
3. **Escoger lo que va a decir y a hacer.**

* (Corresponde a la Lección Nº 10 de la Primera Edición.)

(Unidad III, Lección 9)

Dramatizaciones

Vamos a dramatizar situaciones en las que alguien te critica. Primero voy a servir de modelo a Belinda enfrentándose a la crítica de su maestro/a. (Seleccione a un/a alumno/a voluntario/a para hacer el papel del maestro.)

La/El maestra/o sirve de modelo: Belinda
1. **respirando profundamente tres veces y diciendo, "yo puedo manejar esta situación."**
2. **diciéndose a sí mismo, "El tiene razón; yo no he estado haciendo mi trabajo."**
3. **diciéndole a su maestro, "Lo siento. Voy a hacer un esfuerzo más grande. ¿ Me puede ayudar usted?"**

(Vuelva a dramatizar el modelo como si la crítica fuera injusta.)

Dramatizaciones de los alumnos: Primeramente, hagan cuenta que la crítica es cierta. Luego cambien los papeles y hagan cuenta que la crítica no es cierta.

Tu maestro/a te dice:
- tu letra de imprenta está muy garabateada.
- tu escritorio está todo tirado.
- siempre llegas tarde del recreo.

Tus padres te dicen:
- tu cuarto siempre está tirado.
- tú no les dices dónde estás jugando.
- tú no tratas de llevarte bien con tu hermano/a.

Tu amigo/a te dice:
- tú nunca quieres jugar a lo que a él/ella le gusta jugar.
- tú no eres justa cuando juegas.
- tú no compartes tus cosas.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 10* Qué Hacer Cuando Nos Excluyen

Cuento y Diálogo

Hoy vamos a discutir qué hacer cuando te sientes *excluido/a*. (Muestre la fotografía.) Emma trató de entrar al juego de voleibol durante el recreo, pero nadie quiso pasarle la pelota. Hay otra niña que se metió al juego y le están pasando mucho la pelota.

1. ¿Cuál es el problema? (Emma piensa que la están excluyendo del juego.)

2. ¿Cómo crees que se siente Emma? (Lastimada, triste, enfadada.)

3. ¿Qué puede hacer Emma con sus sentimientos de enojo? (Respirar profundamente tres veces; contar al revés, pensar en cosas agradables; hablarse a sí misma.)

4. ¿Por qué podrían haber excluído a Emma del juego? (Puede que la ignoren por accidente; tal vez los niños son tímidos y no la conocen bien; tal vez ella no ha sido justa en sus juegos con los demás niños anteriormente; tal vez ella no sabe unirse al juego y hacer que se fijen en ella.)

5. ¿Qué puede hacer Emma? (Pedir que le pasen más la pelota; decirles cómo se siente; hacer otra cosa; enojarse y decirles que no están siendo justos; hacer pucheros.)

6. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los estudiantes *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver problemas.)

Emma decide que no la han excluido *a propósito*. Se les *une* una vez más y le pregunta a una de los niñas, de manera amistosa, si puede ser parte de su equipo.

7. ¿Qué pasa si Emma se les une y aún así no le pasan la pelota? (Ella podría escoger una solución alternativa; decirles cómo se siente o escoger otro juego para integrarse.)

8. ¿Te has sentido excluído/a alguna vez ? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué hiciste al respecto?

Vamos a crear algunos pasos a seguir cuando uno siente que lo excluyen. ¿Qué es lo primero que hizo Emma? ... (Guíe a los estudiantes en la formación de los pasos de esta habilidad. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Calmarse.**
2. **Decidir si te han excluído a propósito.**
3. **Pedir que te dejen jugar y/o decirle a la(s) otra(s) persona(s) lo que sientes.**

* (Corresponde a la Lección Nº 11 de la Primera Edición.)

(Unidad III, Lección 10)

Dramatizaciones

Vamos a dramatizar algunas situaciones en las que una persona se siente excluida. Primeramente voy a servir de modelo a Emma manejando el sentimiento de ser excluída. (Seleccione a tres alumnos/as para que tiren una pelota imaginaria al aire.)

La/El maestra/o sirve de modelo: Emma

1. **respirando profundamente tres veces, contando al revés lentamente y diciéndose, "yo puedo manejar esta situación."**
2. **diciéndose a sí misma, "A lo mejor no saben de cuál lado estoy, por eso nadie me pasa la pelota."**
3. **diciéndole a uno de los niños, "Esto parece divertido. ¿Puedo unirme a tu lado?"**

(Después hágale a la clase las preguntas en el Paso #4 para el manejo del enojo.)

Dramatizaciones de los alumnos:

- Hay unos/as niños/as jugando a las carreras pero no te invitaron a jugar.
- Tus amigos/as están invitados a una fiesta de cumpleaños pero tú no.
- Quieres sentarte en una mesa del comedor pero nadie hace lugar para tí.
- Tu mejor amigo/a ha empezado a jugar con alguien más durante el recreo.
- El/la amigo/a con quien caminas a tu casa empieza a caminar con otra persona.
- Tus amigos/as te dicen que te van a esperar después de clases pero se van sin esperarte.
- Tienes que hacer tareas en la casa después de la escuela mientras tus amigos/as juegan en la calle.
- Algunos/as amigos/as forman parte de una tropa de exploradores y tú quisieras estár en esa tropa también.
- Algunos/as amigos/as están platicando pero nadie te saluda cuando tú te acercas.
- Tus dos mejores amigos/as van a ir al cine pero no te han invitado.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 11* Aceptación de las Consecuencias

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender como actuar cuando se dan *consecuencias*. Cuando los padres o tutores quieren enseñarle a sus niños a ser responsables y a seguir las reglas de la familia, con frecuencia se crean consecuencias. Consecuencia es lo que pasa si se rompen las reglas o se desobedece. Las consecuencias no deben ser peligrosas.

(Muestre la fotografía.) A Juan lo han invitado a ir al cine el sábado con un amigo. Su papá no lo deja ir porque Juan no limpió su cuarto como lo había prometido.

1. ¿Cuál es la consecuencia de que Juan no haya limpiado su cuarto? (No puede ir al cine.)

2. ¿Es esta una consecuencia peligrosa? (No.) ¿Por qué no? (No le hace daño al niño.)

3. ¿Cuál es un ejemplo de consecuencias peligrosas? (Cualquier acción que cause moretones, quemaduras, etc.)

4. ¿Qué deberías hacer si una consecuencia es peligrosa? (Decirle a un adulto en quien confias.)

Es importante mantener la calma y pensar en la razón por la cual te han dado una consecuencia segura.

5. ¿Qué es lo que el papá de Juan le está tratando de enseñar? (A ser más responsable.)

6. ¿Qué puede hacer Juan ahora? (Enfadarse con su papá; limpiar su cuarto; hacer un trato con su papá.)

7. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los estudiantes *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver problemas.)

8. ¿Qué crees que Juan debería hacer?

9. Piensa en alguna ocasión en que tus padres o tutores te hayan dicho que "no" como una consecuencia de algo que hiciste o dejaste de hacer. ¿Qué hiciste después?

Vamos a escribir en el cartel los pasos para aceptar las consecuencias. ¿Qué es lo primero que debes hacer? ... (Guíe a los alumnos en la formación de los pasos de esta habilidad. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Mantener la calma y demostrar una buena actitud.**
2. **Pensar en las razones por las cuales te dan consecuencias.**
3. **Decidir qué hacer: mejorar las cosas, explicar, pedir disculpas, etc.**

* (Corresponde a la Lección Nº 12 de la Primera Edición.)

(Unidad III, Lección 11)

Dramatizaciones

Vamos a dramatizar situaciones en las que la/el maestra/o, padre o tutor te da consecuencias por romper una regla. Primero yo voy a modelar a Juan aceptando las consecuencias de su padre. (Escoja a un/a alumno/a voluntario/a.)

La/El maestra/o sirve de modelo: Juan

1. **respirando profundamente, cerrando los ojos y pensando en cosas agradables.**
2. **diciéndose a sí mismo, "Supongo que yo debía haber recogido mi cuarto. Más vale que pida disculpas."**
3. **diciéndole a su papá, "Siento mucho no haber limpiado mi cuarto. Lo voy a hacer ahora mismo. Si termino a tiempo, ¿puedo ir a ver la película con mis amigos?"**

Dramatizaciones de los alunmos:

- Tu mamá te dice que no puedes ver televisión porque no hiciste tu tarea.
- Tu maestro/a te dice que tienes que quedarte durante el recreo porque hablaste mucho durante la clase.
- Tu abuelita te dice que no puedes jugar en la sala porque la última vez entraste con lodo en los pies.
- Tu niñera te dice que tienes que irte a tu cuarto por contestarle.
- Tu papá no te deja ir a la casa de un/a amigo/a porque no recojiste tus juguetes.
- Tu mamá te dice que no pueeds comer postre porque no te comiste la comida.
- Tu abuelita no te deja comer una merienda a media tarde porque nunca te acabas la cena.
- Tu tía dice que no te va a llevar al parque porque te peleaste con tu primo/a.
- Tu papá te dice que no puedes hacer palomitas de maíz porque la última vez no limpiaste la cocina después de hacerlas.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 12* Repaso de las Habilidades

Cuento y Diálogo

Hoy van a repasar y practicar cómo manejar sus sentimientos de enojo. (Muestre la fotografía.) La hermanita menor de Jaime, Nina, siempre lo está sigue por todas partes en la escuela. A él no le gusta que ella haga eso. Hoy Nina simplemente no lo deja en paz. El se empieza a enojar. Siente deseos de gritarle para que se vaya. (Señale el Paso #1 para el manejo del enojo.)

1. ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando te estás enojando? (Te puede doler la cabeza; tienes un nudo en el estómado; sientes los pies fríos o calientes; sientes tensión; puños o dientes apretados; los hombros encojidos; el corazón te late rápido; te falta el aire.)

Estos sentimientos nos dicen que nos estamos enojando. Los vamos a llamar *señales de enojo*.

2. ¿Qué fue lo que causó que Jaime se enojara? (Su hermanita lo estaba siguiendo por todas partes.)

Las cosas que nos hacen sentir enojo se llaman *activadores*. El activador de Jaime fue que su hermanita lo siguiera.

3. ¿Cuáles son los activadores que te hacen enojar? (Empujanes, golpes, burlas, etc.)

Hay otros activadores que salen de adentro de nosotros. Son las cosas que nos decimos a nosotros mismos que nos hacen sentir enojo aún más. Si Jaime dice, "¡Esa mocosa! ¡Siempre me está molestando!" Jaime estaría entonces activando su propio enojo.

4. ¿Por qué es importante que Jaime se tranquilice y piense antes de actuar? (Para evitar que le grite a Nina y lastime sus sentimientos; para resolver el problema.)

Todo el mundo se enoja alguna vez. El sentirse enojado no es malo. Lo importante es la manera en que tú actuas cuando estás enojado/a. El comportamiento de enojo que hace daño a los demás no es correcto.

Vamos a hablar acerca de algunas de las formas en que te puedes *calmar* cuando te sientes enojado/a. (Señale el Paso #2 para el manejo del enojo.)

- **Respira profundamente tres veces (practiquen)**
- **Cuenta lentamente al revés (practiquen)**
- **Piensa en cosas agradables (de ejemplos)**
- **Habla contigo mismo/a (discuta cómo los atletos/as se hablan a sí mismo/as.)**

5. ¿Cuáles son algunas cosas que Jaime podría decirse para tranquilizarse y no enojarse aún más? ("Cálmate." "Probablemente es tímida.")

* (Corresponde a la Lección Nº 7 de la Primera Edición.)

BEST COPY AVAILABLE

(Unidad III, Lección 12)

(Señale el Paso #3 para el manejo del enojo.) Después de calmarte, el próximo paso es resolver el problema.

6. ¿Cuáles son algunas soluciones al problema? (Decirle a Nina que no puede estar con él todo el tiempo; decirle a sus padres; ignorarla; tratar de que ella juegue con niños de su edad.)

7. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los alumnos *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver problemas.)

8. ¿Cuál es la solución que tú crees que Jaime debería escoger?

Después de resolver un problema es importante pensar en lo sucedido. A esto se le llama *reflexionar.* (Discuta las preguntas enumeradas en el Paso #4 para el manejo del enojo.)

Dramatizaciones

Vamos a dramatizar algunas situaciones que nos pueden enojar. Quiero que ustedes sigan los pasos en el cartel. Primero yo voy a servir de modelo a Jaime tranquilizándose y resolviendo su problema con calma. (Escoja a un/a alumno/a voluntario/a para que haga el papel de Nina.)

La/El maestra/o sirve de modelo: Jaime

1. **enojándose.**
2. **respirando profundamente tres veces, contando al revés y hablándose a sí mismo positivamente, diciendo, "Tranquilízate. Yo puedo con la situación."**
3. **pensando en voz alta y diciendo, "*¿Cuál es el problema?* Nina me está siguiendo. *¿Cuáles son algunas soluciones?* Yo podría gritarle, o podría decirle cómo me siento. Hummm... Gritarle—*¿es segura?* ..." (Continúe haciendo las preguntas de evaluación.) "Yo creo que le voy a decir cómo me siento." "Me hace enojar cuando me sigues. Te voy a ayudar a hacer amigos de tu edad."**

Dramatizaciones de los alumnos:

- Vino un/a amigo/a jugar contigo en la casa y después no quiso ayudarte a recojer lo que tiraron.
- Un/a niño/a te pisa el zapato y se te sale.
- Un/a amigo/a le dice a otros niños que a tí no te gusta jugar con ellos/as para que solamente juegues con él/ella.
- Hay un/a niño/a que constantemente hace tonterías para que le prestes atención.
- Tu amigo/a se comió todo tu postre cuando tú no estabas en la mesa.
- Un/a niño/a te quita el sombrero y se pone a aventarlo con los otros niños/as.
- Tu hermano/a cambia el canal de la televisión mientras tú la estás viendo.
- Hay dos niños que no te dejan tomar tu turno con la pelota.
- Un/a compañero/a se cuela en la fila delante de tí.
- Un/a amigo/a te saca un chicle del bolsillo y se lo echa a la boca.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 13 Cómo Reaccionar frente a la Decepción

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender qué hacer cuando están *decepcionados*.

1. ¿Qué se siente al estar decepcionado? (Que te han fallado, infelíz con la forma en que suceden las cosas.)

(Muestre la fotografía.) Eric fue a las eliminatorias para el equipo de béisbol. No había suficientes lugares en el equipo para todos los niños que fueron a las eliminatorias. A Eric no lo escogieron para el equipo que él quería. A algunos de los amigos de Eric los seleccionaron y él se considera mejor jugador que uno de ellos.

2. ¿Cómo crees que Eric se siente? (Decepcionado, enojado, triste.)

3. ¿Qué puede hacer Eric si se siente enojado? (Respirar profundamente tres veces; contar al revés lentamente; pensar en cosas agradables; hablarse a sí mismo.)

Cuando tú te sientes decepcionado/a por no alcanzar la meta, algo que te habías propuesto lograr, es importante pensar en las razones por las cuales no lo lograste.

4. ¿Por qué razón es posible que Eric no haya sido seleccionado para el equipo? (Es posible que no haya jugado bien el día de las eliminatorias; tal vez otros jugaron mejor; el entrenador tal vez estaba buscando fortalezas en diferentes áreas, etc.)

Mucho atletas no *tienen éxito* (no lo logran) en su primer intento. Es bueno ponerse una nueva meta y trazarse un *plan* para alcanzarla.

5. ¿Qué podría hacer Eric ahora? (Practicar más de antemano; ir a las eliminatorias de varios equipos diferentes; averiguar qué tipo de jugador es el que está buscando el entrenador.)

6. Hagan un plan para lo que debe ser la nueva meta de Eric.

7. ¿Alguna vez has tenido que hacer un plan para alcanzar algo que deseas?

Vamos a repasar qué hacer cuando te sientes decepcionado porque no alcanzaste una meta. ¿Qué es lo primero que Eric debería hacer? ... (Guíe a los alumnos en la formación de los pasos de esta habilidad. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Calmarse.**
2. **Pensar en la razón por la cual no alcanzaste tu meta.**
3. **Desarrollar un plan nuevo.**

(Unidad III, Lección 13)

Actividad

¿Qué harías tú si...? (Puede escoger hacer la dramatización de alguna de las siguientes situaciones o responder por escrito.)

- Perdiste un juego.
- No te escogieron para actuar en una obra de teatro para la que te presentaste.
- Se te olvidó lo que tenias que decir en una asamblea escolar.
- En tus notas sacaste una calificación baja en ortografía.
- No sabes jugar baloncesto tan bien como tus amigos/as.
- No pasaste la prueba de matemáticas.
- Te costó mucho trabajo leer en voz alta en clase.
- No pudiste alcanzar a tus amigos andando en bicicleta.
- No sacaste las calificaciones que querías.
- Perdiste el privilegio de ir en una excursión de la clase a causa de tu comportamiento.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 14 Cómo Enfrentar las Acusaciones

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender qué hacer cuando alguien los *acusa* de algo.

1. ¿Qué es una *acusación*? (Es cuando alguien te echa la culpa de algo o reclama algo contra tí.)

(Muestre la fotografía.) Jared pidió prestado un disco de su amiga Sandra y lo devolvió al día siguiente. Sandra dice que Jared le rayó el disco. Sandra está enojada.

2. ¿Cuál es el problema? (El disco de Sandra está rayado y ella piensa que fue Jared quien lo hizo.)

3. Si Jared se empieza a enojar por la acusación, ¿qué debería hacer? (Respirar profundamente tres veces; contar al revés lentamente; decirse a sí mismo que se tranquilice.)

Jared se tranquiliza y piensa en lo que Sandra le ha dicho. Decide que tal vez ella tenga razón—él podría haber rayado el disco accidentalmente cuando lo prestó.

4. ¿Qué debería hacer y decir Jared ahora? (Pedir disculpas y ofrecer reponer el disco.)

5. ¿Qué debería hacer Jared si sabe que el disco ya estaba rayado cuando Sandra se lo prestó? (Decirle a Sandra que él entiende por qué se siente mal, pero que no su culpa.)

6. ¿Te has enfrentado a una acusación recientemente? ¿Qué pasó y cómo reaccionaste? ¿Qué harías ahora en forma diferente?

Vamos a anotar los pasos para enfrentarse a una acusación. ¿Qué es lo primero que hizo Jared? ... (Guíe a los alumnos en la formación de los pasos de esta habilidad. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Calmarse.**
2. **Decidir si lo que dice la persona es cierto.**
3. **Explicar o pedir disculpas.**

(Unidad III, Lección 14)

Dramatizaciones

Vamos a dramatizar situaciones en las que ustedes son acusados de algo. Primeramente vamos a dramatizar las situaciones como si lo que se dice fuera verdad, y luego vamos a dramatizar la misma situación como si lo que se dice no fuera verdad. Yo voy a modelar la situación con Jared y Sandra. (Seleccione a un/a alumno/a voluntario/a para que haga el papel de Sandra.)

La/El maestra/o sirve de modelo: Jared

1. **respirando profundamente tres veces y diciéndose a sí mismo, "Cálmate—piensa en lo que ella está diciendo."**
2. **diciéndose a sí mismo, "A lo mejor se rayó el disco porque yo no lo guardé en su tapa."**
3. **diciéndole a Sandy, "Tienes razón. Es posible que yo haya rayado el disco. Lo siento; te puedo comprar un disco nuevo o darte uno de los míos."**

(Vuelva a hacer la dramatización, esta vez respondiendo a acusaciones falsas.)

Dramatizaciones de los alumnos: Un/a amigo/a te acusa de...

- no devolver un libro.
- no invitarlo/a al cine.
- olvidarte de llamarlo/a cuando habías dicho que lo harías.
- contar una mentira acerca de él/ella.
- romper su juguete.
- usar todo el papel que había para el proyecto de arte.
- no recoger lo que tiraste.
- comerte todas las galletitas y no dejarle ni una.
- escribir en las paredes del baño.
- darle un apodo.
- perderle el abrigo.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 15 Cómo Presentar una Queja

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender cómo presentar una *queja*. Presentar una queja es decirle a alguien que estás descontento con algo. (Muestre la fotografía.) Kari va a la práctica de sóccer los sábados. Su entrenador parece ser más exigente con ella que con los demás niños. Su entrenador la hace correr más lejos y hacer más ejercicios con la pelota.

1. ¿Cuál es el problema? (Kari piensa que el entrenador le tiene mala voluntad o la trata injustamente.)

2. ¿Cómo crees que se siente Kari? (Descontenta, enojada, desilusionada.)

3. ¿Cuáles son algunas soluciones a su problema? (Decirle al entrenador cómo se siente ella; no decir nada y practicar duro; quejarse con sus padres; salirse del equipo; entrar a otro equipo.)

4. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los alumnos *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver el problema.)

Kari decide decirle a su entrenador cómo se siente.

5. ¿Cuál es un buen momento para que Kari hable con su entrenador? (Antes o después de la práctica.)

Kari piensa en lo que le va a decir, antes de hablar con él.

6. ¿Qué podría decir Kari? ("Me siento _____ _____ cuando tengo que trabajar más duro que los demás niños en el equipo; yo no creo que sea justo.)

Kari necesita ser firme y estar *segura de sí misma* cuando hable con su entrenador. El ser firme y estar segura de sí misma significa defenderse sin atropellar a nadie.

Kari puede hacer esto parándose derecha, mirando al entrenador a los ojos y diciéndole lo que siente con una voz amable pero directa. (Demuestre, haga entonces que los alumnos repitan después de usted.)

El entrenador le dice a Kari que es más exigente con ella porque Kari tiene la habilidad de ser la mejor jugadora de equipo. El quiere que ella se esfuerze más por ese motivo.

7. ¿Cómo crees que se siente Kari ahora? (Felíz, orgullosa.)

8. ¿Fue buena idea hablar con su entrenador? (Sí.) ¿Por qué? (Porque le ayudó a cambiar su actitud hacia la práctica de sóccer.)

Vamos a escribir en el cartel cuáles son los pasos para presentar una queja. ¿Qué es lo primero que deberías hacer para presentar una queja? ... (Guíe a los alumnos en la formación de los pasos de esta habilidad. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Mantener la calma.**
2. **Seleccionar un momento y un lugar.**
3. **Pensar en lo que vas a decir.**
4. **Parase derecho, mirar a la persona a los ojos. y presentar la queja en una forma amable, directa.**

(Unidad III, Lección 15)

Dramatizaciones

Ahora van a dramatizar algunas situaciones en las cuales ustedes presentan una queja siguiendo los pasos en el cartel. Primeramente yo voy a modelar a Kari presentándole una queja a su entrenador. (Seleccione a un/a alumno/a voluntario/a para que haga el papel del entrenador.)

La/El maestra/o sirve de modelo: Kari

1. **respirando profundamente tres veces y diciéndose a sí misma, "Manténte tranquila. Yo puedo manejar esto."**
2. **diciéndose a sí misma, "Después de la práctica es un buen momento para hablar con el entrenador."**
3. **diciéndose a sí misma, "Tengo que pensar en lo que voy a decir."**
4. **diciéndole al entrenador, "Me siento molesta cuando tengo que trabajar más que el resto de los niños. No es justo."**

(Después haga las preguntas de reflexión en el Paso #4 para el manejo del enojo.)

Dramatizaciones de los alumnos:

- Un/a amigo/a te copia la tarea.
- Tus papás te obligan a hacer más tareas que tu hermana/o.
- Hay un/a niño/a que se pasa haciendo bromas con tu nombre.
- No recibiste la calificación que tú considerabas que debías recibir en un trabajo.
- Tienes un/a amigo/a que siempre que viene a tu casa te revuelca el cuarto.
- Tienes un/a amigo/a que nunca parece escuchar lo que tú quieres hacer.
- Uno/a de tus amigos/as excluye a otro/a de tus amigos/as.
- Uno/a de los/as niños/as en el parque insiste en ser siempre primero/a en todos los juegos.
- Uno/a de tus amigos/as siempre presume que sabe leer mejor que nadie.
- Un/a amigo/a siempre va donde la/el maestra/o con los problemas en vez de tratar de resolverlos solo/a.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 4* Hablarse a Sí Mismo

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a hablarse a ustedes mismos para ayudarse a calmarse cuando estén enojados. (Muestre la fotografía.) Kathy está buscando un bolígrafo especial que le regalaron para su cumpleaños. Busca por todo su escritorio y entonces ve que otro niño está usando uno igualito al de ella. Ella siente que se está enojando. Kathy respira profundamente tres veces y se dice a ella misma, "Tranquilízate."

1. ¿Por qué está enojada Kathy? (No puede enocntrar su bolígrafo y piensa que el niño se lo quitó.)

2. ¿Está bien que Kathy se enoje? (Sí, pero no estaria bien un comportamiento de enojo, como agarrar las cosas bruscamente, o gritar.)

3. ¿Cómo pudo darse cuenta Kathy de que se estaba enojando? (Probablemente se sintió caliente o fría, tuvo un nudo en el estómago, apretó los dientes o los puños, etc.)

4. ¿Qué hizo Kathy para detener su enojo? (Respiró profundamente tres veces y se dijo a ella misma que se tranquilizara.)

(Señale el Paso #2.) Al decirse a ella misma que se "tranquilizara" Kathy estaba hablándose a sí misma. Hablarse a uno mismo es cualquier cosa que nos decimos a nosotros mismos para ayudarnos a no sentirnos enojados. Los atletas usan la técnica de hablarse a ellos mismos para ayudarlos a concentrarse en su deporte. Dicen cosas como "Apunta derecho," "Mantén los ojos en la bola," "Tú puedes hacerlo," etc. Nosotros hicimos esto en otra de nuestras lecciones.

5. ¿Cuáles son algunas de las otras cosas que ella podría hacer o decirse a sí misma para ayudarse a calmarse? (Contar hacia atrás, pensar en cosas agradables, decir, "Vamos a cojer las cosas con calma," "Despacio," etc.)

6. ¿Qué pasaría si Kathy dijera, "¡Ese tonto tiene mi bolígrafo!"; ¿este es un buen ejemplo de lo que es hablarnos a nosotros mismos? (No.) ¿Por qué? (Probablemente la va a hacer sentir más enojada aún.)

7. ¿Cuáles son las mejores cosas que Kathy se puede decir a ella misma? (Cualquier cosa que la ayude a calmarse.) ¿Por qué? (Ella tiene menos probabilidades de meterse en una pelea y más probabilidades de resolver el problema.)

(Señale el Paso #3 en el cartel.) Después de calmarte, el próximo paso es pensar cómo vas a resolver el problema que te hizo enojar.

8. Después de que Kathy se tranquilice, ¿qué puede hacer ella para resolver su problema? (Preguntarle al otro niño acerca del bolígrafo, conseguir la ayuda del/de la maestro/a, quitarle el bolígrafo.)

9. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe cada solución usando el Paso #3 para resolver el problema.)

10. ¿Cuál es la solución que tú crees que Kathy debería escojer? (Preguntarle al otro niño acerca del bolígrafo.)

* (Este Lección es de la Primera Edición.)

BEST COPY AVAILABLE

(Unidad III, Lección 4)

11. ¿Qué sucede si Kathy le pregunta al otro niño si él tiene el bolígrafo de ella y él le dice que sí pero no se lo quiere devolver? ¿Cómo se podría sentir Kathy? (Enojada). ¿Qué podria hacer ella? (Respirar profundamente tres veces, hablarse a sí misma, y escojer otra solución.)

12. ¿Qué pasa si él dice "no"? ¿Qué debería hacer ella? (Pedirle disculpas y buscar su bolígrafo.)

Hoy han aprendido a hablarse a ustedes mismos para calmarse.

Dramatizaciones

Vamos a dramatizar algunas situaciones que los pueden hacer enojar. Después de cada dramatización quiero que me digan qué hizo enojar a cada persona (el activador) y qué hizo la persona para calmarse y resolver el problema. Primero voy a modelar a Kathy calmándose y resolviendo su problema.

La/El maestra/o sirve de modelo Kathy: 1) enojándose cuando ve lo que ella piensa que es su bolígrafo, 2) respirando profundamente y contando lentamente al revés, 3) diciéndose a sí misma, "tranquilízate—toma las cosas con calma", 4) pensando en voz alta, diciendo "Yo podría decirle a la maestra. Podría preguntarle a él si tiene mi bolígrafo. Podría quitarle el bolígrafo por las malas. Si le digo a la maestra tal vez él se enoje y entonces la maestra va a querer que resolvamos nosotros mismos primero. Si le pregunto a lo mejor me la devuelve o me entero de que tiene un bolígrafo igual al mío. Si le quito el bolígrafo por las malas se puede enojar conmigo. Podríamos empezar a pelear. Creo que le voy a preguntar por el bolígrafo.", 5) diciéndole al niño, "El bolígrafo que tú estás usando se parece al mío. ¿Tú también tienes uno o ese es el mío?", y 6) diciendo, "Me gustaría que me lo devolvieras" si él le contesta que es el de ella.

Dramatizaciones de los alumnos:

- Un/a amigo/a te quita un jueguete a la fuerza.
- Tu hermano/a juega en tu cuarto y no te recoje lo que dejó tirado.
- Un/a compañero/a de clases te toma algo prestado y no te lo devuelve.
- Hay un/a niño/a que trae puesto tu abrigo, pero piensa que es el suyo.
- Alguien te amarra los dos zapatos juntos y al tratar de caminar te tropiezas y te caes.